PENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR BOLA VOLI MELALUI PENERAPAN MODIFIKASI BOLA GANTUNG PADA SISWA KELAS XI IPA 1 SMA NEGERI 6 MADIUN

Drs.Edy Soeprijanto M,Pd
Guru SMA Negeri 6 Madiun

ABSTRAK.

Kenyataan di lapangan banyak dijumpai pembelajaran penjasorkes mengalami kesulitan atau menjadi tidak menarik untuk dilakukan oleh siswa, sehingga proses pembelajaran menjadi tidak efektif. Hal ini disebabkan materi yang akan diajarkan memang tidak disukai oleh siswa, atau metode yang dipakai oleh guru tidak tepat untuk materi yang akan diberikan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan sebanyak dua siklus. Siklus I pada Pertemuan ke-1 sabtu, 4 April 2018 dan Pertemuan ke-2 Sabtu, 11 April 2018 sedangkan untuk siklus II pada pertemuan ke-3 Sabtu, 18 April 2018. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Madiun Kelas XI IPA 2 dengan 42 siswa yang terdiri 24 siswa putra dan 18 siswa putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan motivasi siswa mengikuti pembalajaran penjasorkes setelah dilaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan penerapan modifikasi bola gantung dan dengan adanya peningkatan motivasi belajar ini diharapkan terjadi peningkatan pula pada penguasaan gerak dasar permainan bola voli. Hasil penelitian penerapan modifikasi bola gantung terbukti dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes materi teknik dasar bola voli dengan data tingkat kepuasan mengikuti pembelajaran sebesar siklus I (83,34%) dan siklus II (87,17%), data rata-rata Kolaborator I dan II tentang Tingkat semangat-keaktifan dan ekspresi kesenangan siswa siklus I (78,75%) dan siklus II (87,50%), Ketuntasan Pembelajaran menunjukkan peningkatan siklus I (75%) siklus II (84,05%) dan Keterlaksanaan pengelolaan pembelajaran untuk siklus I dan II sudah dilaksanakan dengan baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Penerapan Modifikasi Bola Gantung dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes pada materi teknik dasar permainan bola voli sehingga dengan meningktnya motivasi dan pertisipasi diharapkan dapat meningkat pula penguasaan materi pembelajaran.
Kata Kunci : Motivasi, Modifikasi, Bola Voli

ABSTRACT

Reality on the ground encountered penjasorkes learning experience difficulties or becomes unattractive to be done by the students, so that the learning process becomes ineffective. This is due to the material that will be taught is not liked by the students, or the method used by the teacher is not appropriate for the material that will be granted. Application of Modified Ball Hanging expected to give motivation to students to keep learning and is also expected to improve basic movement volleyball games. This research is a class act that is carried out by two cycles. I cycle on-one meeting to Saturday, April 4, 2018 and the 2nd Meeting Saturday, April 11, 2018, while for the second cycle in the 3 rd Saturday, April 18, 2018. The research was conducted in SMA Negeri 6 Madiun Class XI IPA 2 with 42 students comprising 24 boys and 18 female student. The purpose of this study was to determine the increase in the students' motivation to follow pembalajaran penjasorkes after learning activities implemented with the adoption of modifications ball hanging and with their increased motivation to learn is expected to increase also in the mastery of basic motion game of volleyball. Application of research results balls hanging modifications proven to increase student motivation to keep learning material penjasorkes basic techniques of volleyball with the data following the satisfaction level of learning for the first cycle (83.34%) and the second cycle (87.17%), the average data Collaborator Levels I and II of the spirit-activity and expression pleasure I cycle students (78.75%) and the second cycle (87.50%), completeness Learning showed an increase in the first cycle (75%) cycle II (84.05%) and Keterlaksanaan learning management for cycle I and II have

been implemented properly. The conclusion of this study is the Modified Ball Hanging Implementation can increase motivation and participation of students to participate in learning basic techniques penjasorkes on the material so that a volleyball game with meningktnya motivation and participation is expected to increase as well mastery learning materials.
Keywords: Motivation, modification, Volleyball

PENDAHULUAN

Guru mengemban tugas yang berat untuk tercapainya tujuan pendidikan nasional yang meningkatkan kualitas manusia Indone-sia, manusia seutuhnya yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian, berdi-siplin, bekerja keras, tangguh, bertanggung jawab, mandiri, cerdas dan terampil serta sehat jasmani dan rohani, juga harus mampu menumbuhkan dan memperdalam rasa cinta terhadap tanah air, mempertebal semangat kebangsaan dan rasa setia kawan sosial. Sejalan dengan itu pendidikan nasional akan mampu mewujudkan manusia-manusia pembangunan dan membangun dirinya sendiri serta bertanggung jawab atas pembangunan bangsa. Depdikbud (1999)

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Aspek-aspek pembelajaran Pendidikan Jasmani dikelompokkan ke dalam: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, dan akuatik serta pendidikan luar kelas. Pada kelompok permainan dan olahraga meliputi: permainan olahraga beregu bola besar (sepak bola, *bola voli*, bola basket), permainan olahraga beregu bola kecil (tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan Soft ball), Atletik dan Beladiri.

Pada materi bola voli, pembelajaran yang berlangsung pada siswa kelas SMAN 6 Madiun tahun pelajaran 2017/2018 belum dapat berjalan dengan lancar. Siswa belum dapat mempraktikkan teknik dasar permainan bola voli; masih jarang yang dapat melakukan servis, passing bawah, passing atas, apalagi menguasai dengan sempurna.

Di dalam proses pembelajaran bola voli pada siswa SMAN 6 Madiun tahun pelajaran 2017/2018, ditemukan fakta-fakta sebagai berikut:

1. Pada kegiatan passing bawah, sekitar 84 % siswa menyatakan sakit saat bola mengenai lengannya.
2. Sekitar 70 % siswa yang melakukan servis tidak dapat melewati net.
3. 65% kurang termotivasi jika menggunakan pembelajaran tradisional dengan bola voli yang sesungguhnya

Dalam pembelajaran bola voli dengan menekankan penguasaan teknik dasar bola voli pada siswa, tetapi siswa belum mampu memahami keterkaitan, atau relevansi teknik-teknik dasar tersebut dengan penerapannya dalam permainan bola voli yang sebenarnya. Akibatnya, sifat kesinambungan dari implementasi teknik dasar ke dalam permainan menjadi terputus. Siswa yang terampil dalam melakukan teknik dasar, tetapi kalau mempraktekkan dalam bentuk bermain keterampilannya tersebut tidak dapat dimanfaatkan atau digunakan dengan sebaik-baiknya.

Pembelajaran dengan Penerapan Modifikasi Bola Gantung merupakan pendekatan yang mengutamakan proses dengan menggambarkan hasil pelaksanaan tugas, menekankan partisipasi maksimal, kesenangan dan mengembangkan daya kreasi, kemampuan memecahkan masalah dalam penguasaan teknik dasar , dan tidak bergantung kepada guru. Tugas guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam mengajar bola

voli adalah agar siswa dapat bermain voli dengan menggunakan keterampilan yang dimilikinya. Pembelajaran ini dapat meningkat melalui pengertian dan pemahanan terhadap esensi teknik dasar permainan bola voli itu sendiri. Bola dimodifikasi dengan bola plastik yang ada lapisan busa (spon) yang lentur dan tidak sakit waktu perkenaan dengan tangan kemudian digantung dengan tali plastik ini untuk memastikan bahwa setiap siswa mampu melakukan latihan teknik dasar denganjumlah pengulangan yang banyak tanpa kuatir bola melencengan terlalu jauh, yang akhirnya memiliki wawasan yang memadai tentang teknik dasar yang dilakukan.

Tujuan utama dari penerapan modifikasi ini dalam pembelajaran bola voli adalah meningkatkan pemahanan siswa terhadap konsep penguasaan teknik dasar baik itu passing atau service dan menyenangkang karena dapat melakukan gerak tanpa takut merasakan sakit dan bola tetap berada tetap di sekitar siswa dan sekaligus meningkatkan performa di lapangan.

Penerapan modifikasi bola gantung ini diterapkan dalam pembelajaran bola voli memberikan alternatif yang menggembirakan bagi siswa untuk belajar teknik dasar bermain bola voli dengan benar, dan bagi guru untuk mengajar dengan lebih baik. dalam modifikasi ini, siswa ditempatkan dalam situasi latihan yang menekankan pada penguasaan bola yang lebih lama. Dengan pendekatan ini diharapkan pembelajaran bola voli akan menumbuhkan partisipasi siswa yang maksimal, ditandai dengan *active time learning* yang semakin tinggi.

Tujuan penelitian ini adalah : 1) Untuk mengetahui apakah melalui penerapan modifikasi bola gantung dapat meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran bola voli pada kelas XI IPA 1 SMAN 6 Madiun tahun pelajaran 2017/2018. 2) Untuk mengetahui bagaimanakah Penerapan Modifikasi Bola Gantung dapat meningkatkan motivasi dalam belajara bola bola voli pada kelas XI IPA 1SMAN 6 Madiun tahun pelajaran 2017/2018.

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi siswa, guru, dan sekolah.

1) Manfaat bagi siswa : a) Menumbuhkan sikap yang positif siswa terhadap permainan bola voli. b). Keterampilan teknik dasar bola volinya meningkat
2) Manfaat bagi guru: Memacu guru untuk lebih kreatif dalam memilih dan menerapkan strategi yang sesuai untuk berbagai tingkat keterampilan bermain bola voli siswanya
3) Manfaat bagi sekolah: a) Memiliki guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang kreatif. b) Efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menjadi meningkat. c) Dengan meningkatnya efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, kebugaran siswa akan meningkat sehingga akan memberikan pengaruh positif terhadap proses belajar mengajar di sekolah

TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani di Sekolah

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematik, bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Jadi, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga.

Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan; yakni gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Aktivitas fisik terbut dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan siswa adalah seperti yang digambarkan oleh *Gobbard* (1987) berikut:
Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pedidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi sosial dan kognitif.

Hal ini disebabkan nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani yang berkaitan dengan:

1. Kebugaran dan kesehatan

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai program pendidikan jasmani yang

terencana, teratur dan berkesinambungan, karena dengan pendidikan jasmani yang benar sistem kerja dan kemampuan tubuh akan bertambah baik.. Sikap itulah yang yang kemudian akan membawa anak pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin yang disebut dengan istilah *wellness*.

2. Keterampilan fisik

Keterlibatan anak dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan, yang mengarah pada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Terkuasainya prinsip-prinsip gerak

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prisip gerak.

4. Kemampuan berfikir

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh anak dalam pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berfikir dan upaya analisis anak ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya.

5. Kepekaan rasa.

Dalam hal olah rasa, pendidikan jasmani menempati posisi yang sungguh unik. Kegiatan yang selalu melibatkan anak dalam kelompok kecil maupun besar merupakan wahana yang tepat untuk berkomunikasi dan bergaul dalam lingkup sosial.

Tinjauan Tentang Bermain dan Motivasi

Teori Cognitive-Developmental dari Jean Piaget, juga mengungkapkan bahwa bermain mampu mengaktifkan otak anak, mengintegrasikan fungsi belahan otak kanan dan kiri secara seimbang dan membentuk struktur syaraf, serta mengembangkan pilar-pilar syaraf pemahaman yang berguna untuk masa datang. Berkaitan dengan itu pula otak yang aktif adalah kondisi yang sangat baik untuk menerima pelajaran.

Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran

Partisipasi siswa dalam proses pembelajaran adalah hal yang sangat penting. Partisipasi siswa bisa diartikan sebagai siswa berperan aktif sebagai partisipan dalam proses pembelajaran. Menurut *Dimjati dan Mudjiono*(1994:56-60), keaktifan siswa dapat didorong oleh peran guru. Guru berupaya untuk memberi kesempatan siswa untuk aktif, baik aktif mencari, memproses dan mengelola perolehan belajarnya. Untuk tujuan ini guru dapat melakukan: membuka kesempatan untuk bertanya, merespon secara positif semua pertanyaan siswa, memberikan tugas-tugas secara individual maupun kelompok, dan mendiskusikan bersama hasil dari tugas-tugas tersebut

Fungsi dan Peran Media dalam Pembelajaran

Pengajaran (instruksional) sebagai suatu sistem terdiri dari berbagai komponen antara lain tujuan instruksional, bahan pelajaran, kegiatan belajar mengajar, sumber dan media, dan evaluasi. Sebagai salah satu komponen pengajaran, media memiliki kedudukan dan peran yang sangat penting. Gerlach dan Ely (dalam Ibrahim, 1982: 7) menyatakan bahwa " intructional media play a key role in the design and use of sistematic instruction " (media instruksional memainkan peran penting dalam desain dan penggunaan pengajaran yang sistematis).

Permainan Bola Voli

Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas 6 orang pemain. Lapangan yang digunakan berukuran 18m x 9m. Lapangan tersebut terbagi menjadi dua bagian sama besar dipisah oleh sebuah garis tengah yang di atasnya terbentang net sebagai pembatas antara kedua regu yang bertanding.

Prinsip-prinsip yang dianut dalam permainan bola voli menurut *Sudarwo, dkk* (1993) adalah prinsip teknis dan prinsip psikologis. Prinsip teknisnya adalah memvoli bola di udara sebelum bola jatuh ke tanah, hilir mudik di atas net dengan menggunakan bagian tubuh, pantulan bersih dan sempurna. Setiap pemain berusaha secepat mungkin menjatuhkan bola di lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding. Prinsip psikologis yang dianut adalah berpegang teguh pada rasa gembira/senang, kerjasama, dan sportivitas yang tinggi.

Modifikasi Latihan dengan Bola Gantung

Pelakasanaan Inovasi Pembelajaran :

1. Modifikasi Peralatan

Menggunakan Bola plastik yang ada lapisan spon atau busa sebanyak 10 buah dilubangi kemudian dalamnya diisi dengan balon, dari lubang yang ada sedemikian rupa diberi tali plastik / tali rafia yang digunakan untuk menggantung bola

2. Pelakasanaan

Lima bola digantung pada tiang satu dengan yang lainnya pada lapangan 1 untuk putri dan lima bola pada lapangan 2 untuk putra, atau juga inovasi latihan ini tidak membutuhkan lapangan bola voli yang sessungguhnya asalkan ada tempat untuk mengaitkan tali penggantung bola. Sesuai dengan bola yang ada para siswa diberikan waktu melakukan latihan teknik dasar passing bawah atau service bawah secara bergantian

Tujuan Inovasi

Bola yang dimodifikasi agak ringan memberikan kesan bahwa dalam perkenaan dengan tangan rasa sakit akan terkurangi, bola yang digantung membuat latihan semakin efektif, pada saat melakukan latihan jika terjadi bola ipassing bawah atau service bawah pelaksanaannya melenceng siswa tidak perlu terlalu jauh untu mengambil bola sehingga frekwensi latihan perkenaan bola dengan tangan menjadi lebih banyak tanpa takut atau ragu bola melenceng ketempat yang jauh. Dengan pelaksanaan ini siswa akan semakin termotivasi dan terdorong untuk berpartisipasi dalam melakukan latihan.

METODE PENELITIAN

Populasi

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah kelas XI IPA 1 dengan jumlah 42 siswa.

Sampel

Pada penelitian ini digunakan sampel sejumlah 42 siswa kelas XI IPA 1

Tehnik sampling

Merupakan suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada,sehingga jumlah sampel akan mewakili jumlah populasi yang ada.

Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (Independen) dalam penelitian ini adalah Penerapan modifikasi bola gantung.
2. Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah Peningkatan motivasi bola voli.

Lokasi dan tempat penelitian

Lokasi dan tempat penelitian adalah lapangan SMA Negeri 6 Madiun

Data dan prosedur pengumpulan data

Alat Pengumpul Data

1. *Lembar Angket Motivasi* : untuk mendapatkan data tentang kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran
2. *Lembar Observasi* : untuk mendapatkan data tentang semanga, keaktifan, kesungguhan, dan ekspresi kesenangan siswa selama pembelajaran
3. *Lembar Observasi Katuntasan balajaa dalam RPP* : untuk mengetahui data tentang penguasaan materi setiap siklus

Teknik Pengumpul Data

1. *Pemberian angket pada siswa setelah pembelajaran pada tiap siklus* : untuk mengetahui tingkat kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran
2. *Observasi lapangan secara langsung oleh kolaborator dengan mengisi lembar observasi* : untuk mengetahui tingkat Semangat dan keaktifan siswa, kesungguhan dan ekpresi kesenangan dalam proses pembelajaran bola voli
3. *Pengamatan peneliti dengan penilaian proses menggunakan format observasi ketuntasan pada RPP* : untuk mengetahui tingkat ketuntasan siswa dalam materi pembelajaran

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan perbaikan dalam Proses pembelajaran modifikasi bola gantung dapat didiskripsikan sebagai berikut :

a. Pada pada latihan siklus I passing bawah dan service bawah yang semula diberi batasan pantulan dan pukulan 10x berganti dan diberi batasan waktu belum dilombakan , tetapi pada siklus II dirubah dengan dilombakan yaitu untuk passing bawah batasan waktu 30 detik dengan ketinggian pantulan minimal 1 meter dan untuk service bawah memantulkan dengan satu tangan dengan waktu dan ketinggian pantulan yang sama, kemudian dihitung perolehannya. tindakan kedua ini berjalan dengan lancar. Siswa merespon dengan

semangat dan antusias. Siswa sudah mulai tidak cepat bosan dengan model pembelajaran yang diberikan. Kekurangan-kekurangan yang terjadi pada siklus sebelumnya telah dapat diatasi. Siswa yang pada awalnya kurang aktif dan merasa tidak senang, akhirnya menjadi aktif dan lebih bersemangat ketika diberi pembelajaran dan secara keseluruhan proses belajar mengajar berjalan dengan lancar.

b. Dari hasil wawancara dengan siswa dengan penerapan modivikasi bola gantung untuk latihan untuk latihan passing bawah dan service bawah tidak ada keluhan rasa sakit dalam melakukan karena bola dimodifikasi lebih ringan.Dengan modifikasi bola gantung, sebagian besar siswa mengatakan bahwa efektivitas pengulangan dirasakan lebih banyak lagi karena bola digantung dan tidak melenceng kesana kemari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut :

1. Penerapan modifiksi bola gantung dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran bola voli, karena sebagian besar siswa tidak merasakan kesakitan dalam melakukan latihaan passing bawah dan service bawah
2. Penerapan modifikasi bola gantung akan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar bola voli karena efektifitas pengulangan dalam latihan dirasakan lebih banyak lagi dari pada dengan menggunakan bola voli yang sesungguhnya.
3. Penerapan modifikasi bola gantung dapat meningkatkan nilai-nilai sikap atau afektif siswa yaitu, kesungguhan melakukan kegiatan, disiplin, dapat bekerja sama dengan teman, dan menunjukkan sikap sportif.

Saran-Saran

Dari kesimpulan di atas, dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang selama ini hanya menggunakan cara-cara konvensional sudah waktunya diganti dengan teknik atau pendekatan pembelajaran yang inovativ, seperti dengan penerapan modifikasi bola gantung dalam permainan bola voli.
2. Dengan melihat hasil pembelajaran dengan penerapan modifikasi bola gantung ini, tentunya bisa dikembangkan dengan pendekatan atau inovasi yang lai

DAFTAR PUSTAKA

Hamalik, Oemar, 1983. *Metode Belajar dan Kesulitan Belajar*. Bandung,Tarsito.

Davira, Ivor K, 1985. *Pengelolaan Belajar*, Jakarta , Rajawali.

Davis, Kimmet, Auty, 1989. *Physical Education: Theory and Practice*. South Melbourne: MacMillan Company

Depdiknas (2003). *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Gobbard, C., Leblanc, R., at al: *Physical Education for Children*. New Jersey: Prentice Hal. Inc

Pujiyanto, 2005. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Teknis Dan Taktis Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra SMA Negeri 2 Toroh Grobogan Tahun 2005. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret

Schmidt, RA., 1991. *Motor Learning and Performance: From Principle to Practice.* New York*:* Human Kinetics Ltd

Sudarwo, Sunardi, dan Agus Margono, 1996. *Teori dan Praktik Bola Voli Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP, 1985). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Jogyakarta: KaliWangi

Yusuf Nur Setiyanto, 2003. Perbedaan Latihan Side Floating Service Dengan Pendekatan Jarak Servis Tetap Ketinggian Net Meningkat dan Ketinggian Net Tetap Jarak Servis Bertahap Terhadap Kemampuan Side Floating Service Pemain Bola Voli Putra Yunior Vita Solo Tahun 2003. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret

Roji, (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*, Elangga, Jakarta