



MENINGKATKAN TEKNIK DASAR SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MINI DENGAN MODIFIKASI BOLA PLASTIK

¹Asry Syam, ²Risna Podungge, ³Izal

^{1*2*3*}Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo

Kontak Penulis: sepaktkw@gmail.com

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan modifikasi bola plastik terhadap peningkatan teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli mini pada siswa kelas V SDN 1 Tapa. Hipotesis terhadap penelitian sebagai berikut: "Jika modifikasi bola plastik diterapkan, maka teknik dasar siswa kelas V di SDN 1 Tapa pada materi servis bawah dalam permainan bola voli mini akan meningkat". Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SDN 1 Tapa dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi Dan Interpretasi, dan (4) Analisis dan Refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada pembahasan sebelumnya, diperoleh simpulan bahwa: Pembelajaran melalui modifikasi bola plastik, dapat meningkatkan teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli mini pada siswa kelas V SDN 1 Tapa. Pembelajaran melalui penerapan modifikasi bola plastik, dapat meningkatkan teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli mini pada siswa kelas V SDN 1 Tapa. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Servis bawah dalam permainan bola voli mini pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 43.75% jumlah siswa yang tuntas adalah 7 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 100%, sedangkan siswa yang tuntas 16 siswa.

Kata Kunci: Servis Bawah, Bola Voli Mini, Bola Plastik

Abstract

The purpose of this study was to determine the application of plastic ball modification to improve the basic technique of lower serve in mini volleyball game for fifth grade students of SDN 1 Tapa. The hypothesis of the research is as follows: "If the plastic ball modification is applied, the basic techniques of grade V students at SDN 1 Tapa in the material of the lower serve in the mini volleyball game will improve". Classroom action research on grade V students of SDN 1 Tapa was carried out in two cycles. Each cycle consists of four stages, namely: (1) Planning, (2) Implementation of Action, (3) Observation and Interpretation, and (4) Analysis and Reflection. Based on the data analysis that has been carried out and the discussion that has been revealed in the previous discussion, it is concluded that: Learning through plastic ball modification, can improve the basic technique of lower serve in mini volleyball game for fifth grade students of SDN 1 Tapa. Learning through the application of plastic ball modifications, can improve the basic techniques of the lower serve in the mini volleyball game for fifth grade students of SDN 1 Tapa. From the results of the analysis obtained a significant increase from cycle I and cycle II. The lower serve in the mini volleyball game in cycle I in the complete category was 43.75% the number of students who completed was 7 students. In cycle II there was an increase in the percentage of student learning outcomes in the complete category of 100%, while 16 students were complete.

Keywords: Bottom Serve, Mini Volleyball, Plastic Balls

Pendahuluan

Permainan bolavoli adalah permainan yang menggunakan bola untuk di voli (dipantulkan) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak daerah lawan, dalam rangka mencari kemenangan. Memvoli atau memantulkan bola dapat menggunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna.

Bolavoli merupakan “permainan yang unik, bola diupayakan untuk tidak jatuh ke lantai, dan setiap tim mempunyai kesempatan mengumpan bola (passing) di arena sendiri, sebelum dikembalikan ke daerah lawan (Sobowo dalam Widayanti dkk, 2020:5). Pemain bolavoli harus melambungkan bola dengan melakukan passing dan melewati net tidak lebih dari tiga kali sentuhan. Pemenang dalam permainan bolavoli adalah regu pertama yang berhasil memperoleh angka 25 atau harus berselisih 2 angka antar setiap regu. Organisasi bolavoli berada dinaungan PBVSI yaitu, Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia.

Bola voli saat ini menurut Sujarwo (2018:2) merupakan olahraga yang memasyarakat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya jumlah pelaku olahraga atau orang yang bermain bola voli di masyarakat. Banyak lapangan bola voli yang dibuat dan tiap sore hari digunakan oleh masyarakat untuk bermain. Permainan bola voli dapat dimainkan oleh semua orang baik lelaki, perempuan, dan juga anak-anak. Pemerintah juga sangat mendukung olahraga bola voli ini dengan terus mengadakan event kejuaraan baik tingkat kelurahan, kecamatan, kabupaten, provinsi, bahkan tingkat nasional.

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan baik voli indoor yang dimainkan 6 orang, maupun voli pasir yang dimainkan 2 orang. Permainan bolavoli saat ini tidak dapat dipungkiri lagi bahwa memberikan dampak kegembiraan yang luar biasa dan berkembang dengan pesat dari lintas sekolah hingga perguruan tinggi. Pratiwi dkk, (2020:2)

Menurut Nurfalah dkk, (2019:18) bahwa dalam permainan bola voli memerlukan kerja sama tim yang sangat baik, akan tetapi kemampuan dan keterampilan setiap individu itu menjadi modal dasar untuk menjadikan sebuah kemampuan yang kolektif. Secara aturan dasar bahwa satu pemain dalam satu realy pemain hanya bisa satu pukulan. Secara tujuan permianan bola voli ialah mendapatkan point untuk memenangkan pertandingan dengan cara melakukan serangan yang efektif. Serangan dalam permainan bola voli sangat dinamis dan membutuhkan variasi yang terus gonta ganti, guna untuk menyulitkan tim lawan menggagalkan arah serangan yang akan di lakukan.

Menurut Viera dan Fergusson (dalam Daryono dan Almy, 2021:90) hal-hal yang menarik minat seseorang baik sebagai penonton maupun sebagai pemain terhadap permainan bola voli, antara lain: 1) Olahraga ini dapat dimainkan dan dinikmati oleh segala usia dan tingkat kemampuan. 2) Olahraga ini dapat dimainkan di segala bentuk permukaan rumput, kayu, pasir dan berbagai macam lantai buatan. 3) Olahraga ini sangat baik sebagai kegiatan antar jenis kelamin. 4) Olahraga ini menarik bagi penonton pertandingan. 5) Olahraga ini dapat dimainkan di dalam dan di luar ruangan. 6) Olahraga ini merupakan kegiatan bersifat rekreasi yang sangat populer terbukti dengan adanya sejumlah liga dalam dunia usaha, masyarakat, dan program pertandingan antar sekolah. 7) Olahraga ini hanya membutuhkan sedikit peraturan dasar dan sedikit keahlian. 8) Olahraga ini hanya memerlukan sedikit perlengkapan.

Ahmadi dalam Sahabuddin dan Hakim (2020:37) mengatakan Bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benarbenar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah dilakukan bagi setiap orang. Kekuatan dalam bertahan dari gempuran lawan menjadikan permainan bola voli ini membutuhkan para pemain yang memiliki koordinasi gerak dengan timing yang pas untuk dapat menggempur lawan ataupun melakukan pertahanan dari gempuran lawan. Meskipun demikian, permainan ini bahkan dijadikan sebagai ladang bisnis oleh sebagian masyarakat dan digunakan sebagai program intramural sekolah. Permainan ini membutuhkan beberapa aturan dasar dan keterampilan yang tidak dibatasi oleh peralatan, bahkan kita bisa menemui permainan bolavoli di lakukan antar desa atau yang dikenal dengan gala desa yang membuat permainan bolavoli begitu populer di kalangan masyarakat.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang di pisahkan oleh sebuah net. Permainan bolavoli juga termasuk permainan yang dimainkan secara berkelompok sehingga menjadi sarana yang ideal untuk membelajarkan diri mengembangkan keterampilan cara bekerja sama yang baik, cara mengelola bola kecerdasan emosi, cara menghormati dan menghargai teman sendiri dan tim lawan, cara mengasah kompetisi untuk diri sendiri dan kompetisi dengan orang lain dalam satu tim

Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti bola tersebut nampaknya bola plastik bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti bola yang sesungguhnya. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk bola voli asli, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola plastik sangat mudah sekali di dapat di toko-toko kecil dengan harga yang sangat murah.

Dengan memperhatikan masalah di atas, penulis menganggap jika masalah tersebut tidak ditangani secara serius, maka akan mengakibatkan munculnya masalah-masalah lain yang lebih kompleks. Oleh karena itu penulis merasa perlu menemukan alternatif pemecahan dengan menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi.

Tujuan modifikasi pembelajaran bola voli mini adalah agar siswa suka, tidak takut dan senang mengikuti pembelajaran. Dengan perasaan suka maka siswa menjadi aktif dalam pembelajaran, sehingga membuat situasi pembelajaran lebih menyenangkan.

Dari permasalahan tersebut di atas, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul “Meningkatkan Teknik Dasar Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Mini Dengan Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas V SDN 1 Tapa”

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Tapa, Jl. Tapa-Kabila, Desa Talumopatu, Kec. Tapa, Kab. Bone Bolango Provinsi Gorontalo. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Tapa dengan jumlah siswa 15 orang yang terdiri atas 7 orang laki-laki dan 8 orang perempuan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Wijaya dalam Parnawi (2020:15) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara merencanakan, melaksanakan, merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.

Beberapa instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam pelaksanaan penelitian adalah:

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar, sedangkan isinya mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, alat dan sumber bahan penelitian.

2. Lembar Observasi

Pengamatan atau observasi yang dilakukan peneliti bersama guru dengan melakukan pengamatan dan pencatatan mengenai proses pembelajaran. Observasi ini dilakukan menggunakan lembar observasi yang telah dipersiapkan dalam lembar observasi.

Tabel 1. Keterampilan teknik dasar servis bawah

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak				Total	Rata-Rata
	1	2	3	4		
A. Sikap Permulaan						

<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri di petak servis dengan kaki kiri agak lebih ke depan dari pada kaki kanan (bagi yang tidak kidal). 2. Condongkan badan agak ke depan, kaki sedikit ditekuk. 3. Bola di pegang dengan tangan kiri, lambungkan bola di sebelah kanan lurus dengan bahu kanan sejangkauan jauhnya terhadap badan, bersamaan dengan itu tangan kanan diayunkan ke belakang untuk awalan memukul. 					
<p>B. Gerakan Memukul</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah bola dilambungkan, ayunkan lengan lurus ke depan secara wajar. 2. Bola dipukul dengan telapak tangan. 3. Pada saat perkenaan bola pada tangan, tangan sedikit ditegangkan. 4. Bola dipukul di bawah pinggang. 					
<p>C. Gerakan Lanjutan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah melakukan pukulan bola, kaki kanan dilangkahkan ke depandan pandangan ke jalannya bola. 2. Sambil melihat pada jalannya bola, segera masuk lapangan dan mengambil sikap siap berikutnya untuk menerima bola dari lawan. 					
Jumlah					
Jumlah Skor Maksimal 36					

Teknik analisa data dilakukan berdasarkan analisis dimulai dengan mempelajari seluruh data yang ada. Data tersebut direnungkan kembali berdasarkan masalah-masalah yang diteliti dan selanjutnya disusun dalam satuan-satuan dan kategorisasi.

Dalam menganalisis teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa, digunakan berupa tes praktek dengan menggunakan batas skor berdasarkan persentase. Dengan menggunakan penafsiran acuan patokan (PAP) Menurut Ropii dan Fahrurrozi (2017:122)

Pendekatan ini lebih menitik beratkan pada apa yang dapat dilakukan oleh peserta didik. Dengan kata lain, kemampuan-kemampuan apa yang telah dicapai peserta didik sesudah menyelesaikan satu bagian kecil dari suatu keseluruhan program. Jadi, penilaian acuan patokan meneliti apa yang dapat dikerjakan oleh peserta didik, dan bukan membandingkan seorang peserta didik dengan teman sekelasnya, melainkan dengan suatu kriteria atau patokan yang spesifik. Kriteria yang dimaksud adalah suatu tingkat pengalaman belajar yang diharapkan tercapai sesudah selesai kegiatan belajar atau sejumlah kompetensi dasar yang telah ditetapkan terlebih dahulu sebelum kegiatan belajar berlangsung.

Menurut Ropii dan Fahrurrozi (2017:122) Tujuan penilaian acuan patokan (PAP) adalah untuk mengukur secara pasti tujuan atau kompetensi yang ditetapkan sebagai kriteria keberhasilannya. Penilaian acuan patokan sangat bermanfaat dalam upaya meningkatkan kualitas hasil belajar, sebab peserta didik diusahakan untuk mencapai standar yang telah ditentukan, dan hasil belajar peserta didik dapat diketahui derajat pencapaiannya. Untuk menentukan batas lulus (passing grade) dengan pendekatan ini, setiap skor peserta didik dibandingkan dengan skor ideal yang mungkin dicapai oleh peserta didik.

Tabel 2. Penilaian Acuan Patokan (PAP)

Tingkat Penguasaan	Predikat
90%-100%	Sangat baik
80%-89%	Baik
70%-79%	Cukup
60%-69%	Kurang
> 59 %	Kurang sekali

Sumber: Ropii dan Fahrurrozi (2017:123)

Penafsiran di atas digunakan untuk menetapkan tingkat penguasaan masing-masing siswa pada materi yang diajarkan. Siswa dikatakan tuntas secara individual jika mendapat nilai minimal sama dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75, Secara klasikal tuntas belajar jika jumlah siswa tuntas mencapai 80%. Dengan rumus ketuntasan belajar sebagai berikut (Ahlunnazar dkk (2021:77)) :

$$PK = \frac{\sum T}{\sum n} \times 100$$

Keterangan:

PK = Prosentase Ketuntasan

$\sum T$ = Jumlah siswa yang tuntas

$\sum n$ = Jumlah siswa dalam satu kelas.

Siklus akan dihentikan apabila pencapaian keberhasilan penelitian ini sudah mencapai target yaitu 80% dari jumlah siswa (15 siswa) yang menjadi subjek dalam penelitian dapat diperoleh nilai teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, observasi awal atau pra siklus ketuntasan servis bawah dalam permainan bola voli mini pada siswa kelas V SDN 1 Tapa yang belum mencapai ketuntasan. Sedangkan yang tidak tuntas adalah 100%. Hasil belajar pra siklus materi servis bawah dalam permainan bola voli mini yang menjadi rumusan masalah penelitian, melalui modifikasi bola plastik peneliti mengharapkan dapat meningkatkan hasil belajar servis bawah dalam permainan bola voli mini pada siswa kelas V SDN 1 Tapa.

Pada siklus I yang memiliki kategori tuntas 43.75% sebanyak 7 siswa, kategori tidak tuntas 56.25% sebanyak 9 siswa. Setelah adanya penerapan modifikasi bola plastik terlihat peningkatan yang cukup baik pada siswa. Dalam pelaksanaan siklus I tidak lepas dari ketidaktuntasan hasil belajar, yang mana ketidaktuntasan tersebut menjadi rencana perbaikan pada pelaksanaan siklus II.

Rencana perbaikan yang didapat dari siklus I yang dijadikan persiapan tindakan dan menghasilkan ketuntasan yang memuaskan. Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli mini yang dilakukan oleh siswa meningkat dari 0% pada observasi awal menjadi 43.75% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100% pada akhir siklus II.

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SDN 1 Tapa dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran melalui penerapan modifikasi bola plastik, dapat meningkatkan teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli mini pada siswa kelas V SDN 1 Tapa. Dari hasil

analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Servis bawah dalam permainan bola voli mini pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 43.75% jumlah siswa yang tuntas adalah 7 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 100%, sedangkan siswa yang tuntas 16 siswa.

Daftar Referensi

- Achmad, Irfan Zinat. 2016. *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. JURNAL PENDIDIKAN UNSIKA ISSN 2338-2996 Volume 4 Nomor 1, Maret 2016
- Ahlunnazar, Subagio dan Kurnia Taufik. 2021. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Melalui Permainan Bola Berekor Pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram, Vol. 8 No. 1, e-ISSN: 2807-2227, p-ISSN: 2355-4355.
- Ananda, Rusydi dan Oda Kinata Banurea. 2017. *Manajamen Sarana Dan Prasarana Pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita
- Asri dan Ikhwan Abduh. 2016. *Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Langsung (Direct Instructions) Pada Siswa Kelas V SDN No 1 Pesaku Kecamatan Dolo Barat Kabupaten Sigi*. E-Journal Physical Education, Healt And Recreation, Volume 4 No 1 Januari- Juni 2016, Nomor ISSN 2337-4535
- Effendi, Awang Roni dan Fahrizal Rhamadhansyah. 2017. *Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 6, No. 1, Juni 2017
- Hasan, Muhammad, Milawati, Darodjat, Tuti Khairani Harahap, Tasdin Tahrir, Ahmad Mufit Anwari, Azwar Rahmat, Masdiana, dan I Made Indra P. 2021. *Media Pembelajaran*. Klaten: Tahta Media Group
- Herman H dan Ahmad Riady. 2018. *Survey Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di SMP/ MTS Swasta Kabupaten Pangkep*. SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation Volume 1 Nomor 2 Maret 2018 e-ISSN: 2597-7016 dan p-ISSN: 2595-4055
- Jasman, Endri dan Ermi. 2018. *Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Mini Menggunakan Metode Pembelajaran Bagian Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri 218/VIII Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Kabupaten Tebo*. Jurnal Muara Olahraga Vol. 1 No. 1 (2018) E-ISSN 2621-1335
- Khikmah, Akhidatul dan Mashuri Eko Winarno. 2019. *Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Se-Kecamatan Klojen Kota Malang Pada Semester Ganjil Tahun 2017*. Indonesia Journal of Sports and Physical Education Vol. 1(1): 2019.

- Maliki, Tri Sutresna. 2017. *Mengembangkan Model Latihan Servis Atas Bola Voli*. Jurnal Siliwangi Vol. 3. No.2, 2017 ISSN 2476-9312
- Melati, Azka dan Galih Dwi Pradipta. 2022. *Pengaruh Modifikasi Bola Plastik Dan Bola Gabus Untuk Meningkatkan Ketrampilan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 1 Mranggen*. Jurnal Spirit Edukasia Volume 02, No. 01, Juni 2022, pp. 224-231
- Mulyadi, Dwi Yulia Nur dan Endang Pratiwi. 2020. *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening media Publishing
- Nurfalah, Samsu, Achmad Sofyan Hanif, dan Yasep Satyakarnawijaya. 2019. *Model Latihan Smash Dalam Permainan Bola Voli Untuk Pemula*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 8 (1) Juni 2019, 15-26 p-ISSN: 2089-2829
- Nurjana, Mita, Yelvi Rahmadani, dan Zuhendri. 2022. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Putri*. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia (JPION) Volume1, Number 1, Year 2022, Page 7 – 15
- Nur, Hasriwandi, Nirwandi dan Ali hasan, 2018. *Hubungan sarana prasarana olahraga terhadap minat siswa dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar*. Jurnal Menssana, Volume 3, Nomor 2. ISSN 2527-6451 (Print), ISSN 2622-0295 (Online)
- Nurrita, Teni. 2018. *Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. Misykat, Volume 03, Nomor 01, Juni 2018
- Parnawi, Afi. 2020. *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*. Penerbit Deepublish (Grup Penerbitan CV Budi Utama). Yogyakarta.
- Pratiwi, Endang, Amalia Barikah dan Novri Asri. 2020. *Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor Dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan*. Jurnal Olimpia. Vol 2 (1) (2020). ISSN 2656-5994
- Ropii, Muhammad dan Muh. Fahrurrozi. 2017. *Evaluasi Hasil belajar*. Penerbit: Universitas Hamzanwadi Press.
- Sara, Igit Agus dan Mashud. 2016. *Penerapan Pembelajaran Servis Atas Bolavoli Menggunakan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas X Di SMK Grafika Pngripakis*. Jurnal Multilateral, Volume 15, No. 2 Desember 2016 hlm. 154-159
- Sarwita, Tuti. 2017. *Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac*. Volume IV Nomor 1. Januari – Juni 2017. ISSN 2355-0058
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sujarwo. 2018. *Kemampuan Dasar Dalam Bola Voli Mini*. Yogyakarta: UNY Press
- Triyogo. 2021. *Pengaruh Push Up Dan Pull Up Terhadap Ketepatan Servis Bola Voli Siswa Putra SMA Negeri 1 Pulau Laut Tengah*. CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan. p-ISSN : 2087-9377. e-ISSN : 2550-0287