JURNAL PENDIDIKAN
STKIP ROSALIA LAMPUNG

HASIL BELAJAR *SMASH* BOLA VOLI MELALUI METODE LATIHAN *BOX JUMP* PADA SISWA SMA NEGERI 3 METRO

Kusbani[1]), Jurya[2]), Ida Bagus Wiguna[3])

1)Pendidikan Olahraga, STKIP Rosalia Lampung, Metro Lampung, 34125
2)Pendidikan Olahraga, STKIP Rosalia Lampung, Metro Lampung, 34125
3)Pendidikan Olahraga, STKIP Rosalia Lampung, Metro Lampung, 34125

kusbani.kusbani44@yahoo.com
jurya.rosalia@gmail.com
idabaguswiguna03@gmail.com

ABSTRAK

Azwar L. 2020. *Hasil Belajar Smash Bola Voli Melalui Metode Latihan Box Jump Pada Siswa Ektrakurikuler SMA Negeri 3 Metro. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh Hasmyati dan Irvan)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (Bagaimana Hasil Belajar Smash Bola Voli Melalui Metode Latihan Box Jump Pada Siswa Ektrakurikuler SMA Negeri 3 Metro) tahun pelajaran 2020/2021. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa/peserta ektrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Metro dengan jumlah sampel penelitian 24 (12 putra, 12 putri) dipilih secara total populasi. Penelitian ini mengunakan metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang terdiri dari dua siklus, tiap siklus terdiri dari 3 pertemuan. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA, yang tergabung dalam kegiatan ektrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Metro Tahun Pelajaran 2020/2021. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar penilaian smash bola voli, lembar observasi untuk siswa, lembar observasi untuk guru/pelatih. Berdasarkan hasil observasi, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran smash bola voli melalui metode latihan box jump pada siswa/peserta ektrakurikuler SMA Negeri 3 Metro dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Khususnya hasil belajar smash bola voli. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan hasil belajar siswa dari 24 siswa/peserta ektrakurikluler pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai KKM 70 hanya 5, dan pada siklus I meningkat menjadi 10 Siswa, kemudian pada siklus II, meningkat menjadi 22 siswa yang mencapai nilai KKM 70 bahkan lebih. Sehingga ketuntasan secara klasikal sudah lebih dari 80 % siswa yang tuntas belajar.

KATA KUNCI: *Metode Latihan Box Jump, Smash, Bola Voli.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kebutuhan yang hakiki sepanjang hayat. Manusia membutuhkan pendidikan, sampai kapanpun dan dimanapun ia berada. Tanpa pendidikan manusia akan sulit untuk berkembang dan bahkan akan membuat terbelakang. Olehnya itu, pendidikan harus betul-betul diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing, disamping memiliki budi pekerti yang luhur juga memiliki moral yang baik (Hendri & Fallo, 2016).

1. Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran penjas dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran. Keberhasilan itu dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar siswa. Aspek perkembangan pendidikan jasmani tersebut merupakan suatu faktor dominan yang tidak dapat dikesampingkan, bahkan merupakan prioritas untuk dikelola dengan benar dan optimal (Budiyanto, 2012). Pengembangan aspek jasmani dapat ditunjang melalui beberapa kegiatan antara lain melalui kegiatan olahraga. Kegiatan yang lebih mengarah pada proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah-sekolah melalui program-program yang tertuang dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani baik itu dilakukan secara intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga saat ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani. Kualitas guru pendidikan jasmani masih jarang yang bisa melakukan tugasnya secara profesional baik itu secara intrakurikuler maupun ektrakurikuler.

Khususnya, kegiatan ektrakurikuler merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas dari hasil belajar pendidikan jasmani jika dipadukan dengan kegiatan intrakurikuler secara baik bukan hanya mencapai tujuan pembelajaran tetapi akan menambah prestasi olahraga di cabang olahraga tertentu (Hendri & Fallo, 2016), baik itu prestasi daerah maupun nasional. Peningkatan prestasi olahraga nasional tidak hanya diinginkan dan dikendalikan oleh pemerintah pusat, tetapi juga merupakan kemauan dan tanggung jawab pemerintah daerah (Hasmyati & Aprilo, 2014), terutama dijenjang pendidikan sekolah.

Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang berperan sebagai wadah mendidik siswa untuk cerdas, terampil dan memiliki wawasan yang luas dan juga dapat berfungsi untuk mencari bibit unggul dalam bidang olahraga melalui kegiatan ektrakurikuler. Mencari bibit unggulan tidaklah mudah maka harus ada suatu kerjasama antara lembaga masyarakat dan berbagai pihak terkait. Seorang siswa yang memiliki bakat dan kemampuan dalam bidang

olahraga tertentu mesti dibina secara baik dan aktif agar siap berprestasi. Khususnya prestasi olahraga

bola voli yang sangat membutuhkan perhatian dari pihak guru penjas yang ada di sekolah (Pujianto *et al*., 2019).

Proses pembelajaran bola voli di SMA Negeri 3 Metro diselenggarakan dalam 2 jenis yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler, kegiatan tersebut tidak dapat dipisahkan dalam proses pembelajaran bertujuan mengembangkan intelektual, sikap atau keterampilan secara optimal. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Metro merupakan ekrtrakurikuler yang banyak diminati siswa/siswi. Pesertanya juga cukup banyak 12 putra dan 12 putri.

Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks dan digemari diseluruh lapisan masyarakat, ini terbukti dengan banyaknya lapangan dan masyarakat yang bermain bola voli di setiap daerah sampai ke pelosok desa (Pujianto *et al*., 2019). Menurut (Salbah.N, 2018) bola voli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Ada berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain sebagai berikut: *Passing*, *service*, *smash* dan *block*.

Selain perlu menguasai teknik dasar diatas seorang pemain bola voli juga harus melakukan latihan fisik secara konsisten dan bertahap (Herwin, 2019). Pada voli modern sekarang ini pemain membutuhkan daya tahan fisik yang baik, untuk

mengembangkan kecepatan dan daya ledak serta daya tahan kekuatan (Vassil *and* Bazanov, 2012) terutama daya ledak tungkai untuk mencapai ketinggian maksimal melompat *vertical* ke atas baik itu *smash*, *servis* maupun *block*. Bermain bola voli tidaklah gampang apalagi bila berbicara tentang *smash*

membutuhkan kondisi fisik yang baik khususnya daya ledak tungkai sesuai dengan pendapat bahwa bola voli adalah permainan yang sangat bergantung pada daya ledak kaki untuk mencapai ketinggian maksimum melompat (Harmandeep *et al*.,2015). *Smash* merupakan perpaduan gerakan yang tidak dapat dipisahkan. Kerjasama antar otot antara lain otot lengan, otot perut, otot tungkai, otot pinggul, otot bahu, dan kelentukkan togok sangat mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *smash*.

Dalam melakukan *smash/spike* tidak hanya harus mampu melompat tinggi tetapi juga harus mencapai ketinggian dengan cepat sehingga menghasilkan *smash* yang keras dan tepat pada sasaran (Herwin, 2019). Untuk itu diperlukan metode latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan melompat *vertical/power* otot tungkai atlet/pemain (Harmandeep *et al*., 2015). Salah satu metode latihan itu adalah dengan metode latihan *box jump*. Latihan box jump adalah salah satu latihan untuk meningkatkan *vertical jump* dengan cara melompat vertikal ke atas dengan bantuan peralatan *box* (Bagaskara, 2018).

Kurangnya perhatian dan bimbingan serta latihan secara khusus dalam melakukan *smash* bola voli akan

mengasilkan pola gerakan *smash* yang tidak benar. Terlebih lagi jika tidak memiliki dasar lompatan vertikal yang tinggi akan sulit dalam melakukan gerakan *smash*. Untuk itu diperlukan kreativitas guru penjas dalam mengajar dan melatih, Guru dalam hal ini harus memiliki kemampuan untuk melakukan modifikasi alat dan keterampilan yang hendak digunakan serta diajarkan agar sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan informasi yang didapatkan dari guru bidang studi pendidikan jasmani yang merangkap sebagai pelatih ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Metro persoalan yang dihadapinya pada saat sekarang ini adalah banyak peserta ektrakurikuler sudah mengetahui teknik *smash* bola voli hal ini di dapatkan dari proses pembelajaran di sekolah pada umumnya, tetapi sulit untuk melakukan gerakan *smash* dengan baik dan tepat pada sasaran karena tidak memiliki dasar lompatan vertikal yang tinggi. Dan hasil belajar *smash* yang dilakukan selama ini dengan metode tradisional belum terlihat hasil yang baik. Hal ini sejalan dengan prestasi bola voli SMA Negeri 3 Metro beberapa tahun terakhir ini cenderung menurun.

TINJAUAN PUSTAKA

Bola Voli Secara Umum

Menurut (Hidayat, 2017) Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup terdiri dari 6 pemain. Olahraga bola voli dunia dinaungi oleh organisasi internasional yaitu FIVB (*Federation Internationale Voliball*), sedangkan di Indonesia dinaungi oleh organisasi nasional PBVSI (Persatuan bola voli seleruh Indonesia). Permainan bola voli sangat cepat pertumbuhannya diseluruh lapisan masyarakat , sehingga bermunculan *club-club* di kota-kota besar, berawal dari sanalah dibentuknya organisasi PBVSI pada tangga 22 Januari 1955 di Jakarta. Sejak saat itu PBVSI aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan di dalam maupun di luar negeri.

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Penggunaan istilah teknik dalam bahasa ini diartikan sebagai sebuah prosedur yang sudah dikembangkan berdasarkan praktik serta memiliki tujuan untuk mencari penyelesaian untuk mencari sebuah masalah pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna.

Dalam permainan bola voli, ada beberapa teknik dasar yang harus diketahui dan dikuasai oleh seorang pemain yaitu: Servis, Passing, Blok, dan *Smash*. (Hidayat, 2017:34)

Pengertian ekstrakurikuler

Menurut Usman (1993:22) dalam Susanti (2015:32) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan

kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Dijelaskan oleh Depdiknas (2003: 45), ekstrakurikuler di sekolah adalah salah satu cara yang dapat ditempuh siswa untuk memahami lebih luas arti penting kegiatan yang digelutinya. Untuk meningkatkan prestasi siswanya, seorang guru pembina ekstrakurikuler di sekolah, pun harus membantu agar siswa tersebut dapat memiliki keterampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasinya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (classroom action research). Menurut Arikunto dalam Komara (2012:79) penelitian tindakan kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan yang sengaja di munculkan, dan terjadi dalam kelas dan lapangan. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan metode deskriptif, data yang di dapatkan adalah data kuantitatif yang kemudian di interprestasikan secara kualitatif karena penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena serta proses yang melibatkan siswa/peserta

58

ektrakurikuler dengan melihat hasil belajar smash bola voli melalui latihan box jump pada kegiatan ektrakurikuler bola voli siswa SMA Negeri 3 Metro.

Waktu dan Tempat Penelitian

Untuk jadwal pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian akan dilaksanakan pada siswa/peserta ektrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Metro di lapangan bola voli SMA Negeri 3 Metro pada bulan september 2020.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang akan diteliti, seperti yang telah dijelaskan oleh Sugiyono (2015) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas: objek/subjek penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/peserta ektrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Metro berjumlah 24 orang.

Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015). Sampel pada penelitian ini adalah sampel populasi sebanyak 24 orang 12 putra dan 12 putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu, yaitu hanya siswa peserta ektrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Metro yang sudah mengetahui teknik *smash* (aspek kognitif, afektif mencapai KKM) tetapi kurang dalam (aspek psikomotorik/tidak mencapai KKM). Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Sugiyono (2015) bahwa

59

purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Pada prinsipnya fokus utama dalam pembelajaran meningkatkan kemampuan smash melalui metode latihan *box jump* adalah tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dan terciptanya pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Berdasarkan hasil analisa data sebagai hasil penelitian meliputi hasil belajar kemampuan smash dan peningkatan aktivitas siswa

1. Hasil belajar metode latihan *box jump*.

Hasil belajar diperoleh dari hasil tes unjuk kerja kemampuan smash yang dilakukan pada setiap akhir siklus

penurunan siswa yang tidak tuntas pada siklus I (58,33 %) setelah dilanjutkan tindakan pembelajaran pada siklus II menurun menjadi (8,33 %). Hasil yang diperolah tersebut telah memenuhi kriteria ketuntasan belajar secara klasikal sebagaimana yang telah ditetapkan pada indikator penelitian ini sebesar 80%.

2. Hasil keaktifan siswa dalam pembelajaran tambahan ektrakurikuler dengan metode latihan *box jump* terhadap kemampuan *smash*

Keaktifan dan respon siswa melalui pengamatan selama melakukan aktifitas di lapangan dengan menggunakan cek list dilakukan setiap lima menit jika siswa berada atau sedang dalam keadaan aktif dan tidak aktif, siswa yang dianggap tidak aktif jika siswa tersebut melakukan kegiatan yang

60

tidak berhubungan dengan pembelajaran, yang meliputi :

a. Tidak mendengarkan penjelasan guru atau teman
b. Tidak memperhatikan demonstrasi yang sedang diperagakan
c. Tidak melakukan pemanasan secara aktif
d. Berbicara yang tidak berhubungan dengan materi pelajaran
e. Bersikap (egois) mau menang sendiri
f. Menunjukkan sikap malas melakukan aktifitas
g. Melakukan tugas lain selain materi pelajaran
h. Mengganggu teman
i. Selalu mencari perhatian

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi pada siklus I dan siklus II, maka diperoleh gambaran tentang aktifitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung, secara rinci hasil aktifitas peserta didik siswa tersebut diambil dari nilai rata-rata Afektif siklus I dan II

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Aktifitas siswa/Peserta ektrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Metro dalam melakukan kemampuan smash melalui metode latihan *box jump* secara efektif mengalami peningkatan hasil belajar yang cukup berarti. Hasil belajar tersebut dilihat pada perolehan ketuntasan belajar secara klasikal sebesar 91,66 %, sedangkan ketuntasan hasil belajar secara individual rata-rata 85,59 % atau mengalami peningkatan sebesar 13,44 % dari siklus I. Aktifitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak siklus I hingga siklus II.

61

Hasil perolehan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata keaktifan dalam proses pembelajaran di lihat dari nilai rata rata afektif, dimana pada siklus I keaktifan siswa sebesar 73,33 %, sedangkan pada siklus II sebesar 85 %. Atau mengalami peningkatan 11,67 %.

B. Saran

Dari kesimpulan di atas telah terbukti bahwa metode latihan *box jump* dapat meningkatkan hasil belajar smash pada siswa/peserta ektrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Metro, maka peneliti sarankan sebagai berikut :

1. Kepala Sekolah; Untuk mencapai prestasi belajar, maka diharapkan untuk memfasilitasi segala kebutuhan dalam pembelajaran yang ada di sekolah dan mendukung kegiatan ektrakurikuler sebagai pembelajaran/pelatihan tambahan.
2. Bagi guru dan siswa, diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik itu secara intrakurikuler maupun ektrakurikuler.
3. Kepada Peneliti; Untuk meningkatkan hasil belajar smash pada siswa/peserta ektrakurikuler disarankan menggunakan metode latihan *box jump* dengan beragam macam variasi pembelajaran dan pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, Ahmad Fauzan. 2017. *Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Gaya Mengajar Komando dan Resiprokal Siswa Kelas IX di SMP Negeri 9 Yogyakarta*. Skripsi. FIK. UNY.

62

Aji, S.(2016).*Buku Olahraga Paling Lengkap*.Jakarta:Ilmu

Arikunto, Suharsimi.2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara

.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian* , Jakarta: Rhineka Cipta.

Budiyanto, Rochmad. 2012. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Feedback Video Pembelajaran Pada Siswa Kelas X.AK SMK Bina Mandiri Indonesia Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012*. Skripsi. FKIP. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

Bagaskara, Bayu Adhitya. 2018. *Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli Putra Ganevo Usia 14-17 Tahun*. Skripsi. FIK. UNY.

Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Ferguson, MS. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*.Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Chu, D. A. (1992). *Jumping inti plyometrics*. Illinois: Human Kinetics

Dimyati., Mudjiono. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Depdiknas. (2003). *Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum*. Jakarta.

Hendri., Ilham Surya Fallo. 2016. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Pembelajaran Gaya Komando*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 5, No. 1.

Herwin, 2019. *Pengaruh Latihan High Intensity Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Peningkatan Vertical Jump dan ketepatan Smash Atlet Bola Voli Klub Pertamina Makassar*. Tesis. Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga. FK. Universitas Airlangga Surabaya.

Hasmyati., Ians Aprilo,. 2014. *Analisis Pengukuran Foremetric dan Myoline Atlet PPLM Universitas Negeri Makassar*. Jurnal Ilmiah Pendidikan (Cakrawala Pendidikan). Printed ISSN: 0216-1370. Online ISSN 2442-8620. https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/2171 diakses 24 Juli 2025.

63

Harmandeep, Singh. Kumar Satinder, Rathi Amita and Sherawat Anupriya., 2015. "*Effects of Six-Week Plyometrics on Vertical Jumping Ability of Volleyball Players" Department of Physical Education, Guru Nanak Dev University, Amritsar, Punjab, India*. Research Journal of Physical Education Sciences. ISSN 2320– 9011. Vol. 3(4), 1-4, April (2015).

Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Tim Anugrah.

Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offse.

Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.

Janah, Nurul Fatul. 2018. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif pada Siswa Kelas V di SD Seropan Kecamatan Dlingo Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi. FIK. UNY.

Komara, Endang. (2012). *Penelitian tindakan kelas*. Bandung :Refika aditama

Lutan, Rusli.(2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.

Masnur, Muslich. (2010). "*Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah*". Jakarta: Bumi Aksara.

Miles, Mattew B, dan A Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif*: Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru. Depok: Universitas Indonesia Press.

Mulyadi, Mohammad Dikrie. 2018. *Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Long Pass Pada Permainan Sepakbola di SMP PGRI Cikembar Kabupaten Sukabumi*. Skripsi. FKIP. UMS. Sukabumi

Nugroho, Anton Joko. 2015. *Latihan Metode Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Genito Windusari Kabupaten Magelang*. Skripsi. FIK. UNY.

Pujianto, Dian., Tri Susanto., Tono Sugihartono. 2019. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Servis Atas Melalui Penerapan Latihan Menggunakan Dumbbell Pada Siswa Kelas X IPS 6 SMA Plus Negeri 7 Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (1)*. Penjas FKIP. UNIB.

Putra, Ardhana Purnama. 2015. *Peningkatan Kemampuan*

Akurasi Smash Bola Voli dengan Metode Target Games Peserta didik Kelas VII SMP Negeri 4 Kalasan Sleman. Skripsi. FIK: Universitas Negeri Yogyakarta.

SALBAH N, Zakinah. 2018. *Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Bola Voli Dengan Media Karu Tugas Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Duapitue Kabupaten Sidrap*. Skripsi. FIK. UNM.

Sudjana. (2016). *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sadoso, Sumodisardjono. 1990. *Pengetahuan Praktisi Kesehatan dan Olahraga*, PT. Gramedia, Jakarta.

Setiawan, Heru. 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Box Jump Dan Leaps Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun 2010/2011*. FKIP. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodelogi Melatih Fisik.Bandung*: CV Lubuk Agung. Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.*Yogyakarta: PKO FIK. UNY.

Susanti, Endang. 2015. *Survei Keterampilan Passing Bawah Peserta Ektrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Ngablak Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015*. Skripsi. FIK. UNY.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta

Sugihartono. (2007). "*Psilogi Pendidikan*". Yogyakarta : FIK UNY.

Vassil, Karin and Boris Bazanovk., 2012."*The effect of plyometric training program on young volleyball players in their usual training Period" Journal of Human Sport and Exercise*. January 2012. Institute of Health Sciences and Sports, Tallinn University Estonia.

Yunus, Muhammad. 1992. *Olahraga Pilihan Bola voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Yamin, Nuriman. (2007). *Olahraga Pilihan Bola voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, P2TK.