

Pengaruh Latihan Bermain Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Siswa Pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 6 Limbur Lubuk Mengkuang

Alex Dian Saputra

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Penulis

② akusihyesaja0@gmail.com

History:

Submitted: xx-xx-xxxx

Revised: xx-xx-xxxx

Accepted: xx-xx-xxxx

Keyword:

bounce ball training, underhand passing, extracurricular, volleyball

Kata Kunci:

latihan bola pantul, passing bawah, ekstrakurikuler, bola voli

How to Cite: Saputra (2026) Pengaruh Latihan Bermain Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Siswa Pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 6 Limbur Lubuk Mengkuang

Abstract

This study aimed to examine the effect of bounce ball training on students' underhand passing skills in the volleyball extracurricular at SMP Negeri 6 Limbur Lubuk Mengkuang. Using a quantitative quasi-experimental One Group Pretest-Posttest Design, 14 students participated as the sample. The Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test was used as the instrument. Data were analyzed using normality, homogeneity, and t-test. Results showed a significant improvement in underhand passing skills after the training. Bounce ball training provided an active and enjoyable learning environment, helping students master the basic underhand passing technique. In conclusion, bounce ball training positively affects students' underhand passing skills in volleyball extracurricular activities.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bermain bola pantul terhadap kemampuan passing bawah siswa pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 6 Limbur Lubuk Mengkuang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment One Group Pretest-Posttest Design, melibatkan 14 siswa sebagai sampel. Instrumen penelitian adalah Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan kemampuan passing bawah setelah latihan, dengan perbedaan pretest dan posttest yang signifikan. Latihan bola pantul memberikan pengalaman belajar yang aktif dan menyenangkan sehingga memudahkan siswa menguasai teknik dasar passing bawah. Kesimpulannya, latihan bola pantul berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

A. Pendahuluan

Pendidikan sangat dibutuhkan setiap individu. Menurut Akhmad Fauzi dan Syiraful Masrupah (2024), pendidikan membantu manusia mengembangkan potensi diri agar mampu menghadapi perubahan. Hal ini sejalan dengan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menegaskan bahwa pendidikan bertujuan membentuk watak dan peradaban bangsa serta mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, demokratis, dan bertanggung jawab. Dimas Daniel Afandi dkk. (2024) menyatakan bahwa sistem pendidikan bertujuan membentuk sikap dan karakter generasi penerus demi kemajuan bangsa. Abd. Rahman BP dkk. (2021) menegaskan pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi spiritual, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak, dan keterampilan. Adesemowo dalam Desi Susilawati (2024) juga menyebut pendidikan tidak hanya transfer pengetahuan di kelas, tetapi proses integral pembentukan keterampilan dan karakter.

Dalam pelaksanaannya, pendidikan memerlukan kurikulum sebagai pedoman mencapai tujuan. Saat ini Indonesia menerapkan Kurikulum Merdeka. Menurut Nadiem Makarim, Kurikulum Merdeka merupakan reformasi ya berfokus pada transformasi budaya dan pendekatan yang berorientasi pada peserta didik, dengan penekanan pada minat siswa serta pembentukan Profil Pelajar Pancasila.

Selain intrakurikuler, terdapat kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler. Bukhori Muslim (2021) merujuk Permendikbud No. 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah yang mengatur kegiatan sekolah lima hari. Sukadari dalam Yoga Adi Pratama (2021) menyatakan kokurikuler adalah kegiatan di luar mata pelajaran untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat siswa. Tri Ani Susanti dalam Gita Laraningtyas (2015) menjelaskan ekstrakurikuler sebagai kegiatan di luar jam pelajaran untuk memenuhi kebutuhan penguasaan materi. Moh. User Usman dalam Cici Haryani (2022) menegaskan ekstrakurikuler bertujuan memperkaya wawasan dan kemampuan siswa.

Di SMPN 6 Limbur Lubuk Mengkuang, ekstrakurikuler meliputi pramuka, sepak bola, bola voli, dan karate. Pada ekstrakurikuler bola voli ditemukan siswa kesulitan melakukan passing bawah, latihan cenderung monoton, dan banyak siswa belum menguasai teknik dasar seperti servis dan passing. Padahal, menurut Gita

Larangingtyas, passing bawah berfungsi untuk menerima servis, menerima serangan, mengambil bola pantul blok/net, dan menyelamatkan bola.

Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang lebih efektif dan menyenangkan, seperti latihan sambil bermain. Salah satunya adalah bermain bola pantul, yang dapat meningkatkan kemampuan passing bawah serta membuat siswa lebih aktif dan termotivasi. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Latihan Bola Voli Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Siswa pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 6 Limbur Lubuk Mengkuang.”

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Juliansyah Noor (2022), pendekatan kuantitatif menekankan pada data yang dapat dihitung serta dianalisis menggunakan statistik sebagai alat untuk mengumpulkan, mengolah, menarik kesimpulan, dan membuat keputusan berdasarkan data. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. M. Farhan Arib dkk. (2024) menjelaskan bahwa eksperimen yang baik memiliki kelompok pembandingan (kontrol) sehingga pengaruh perlakuan dapat diketahui secara pasti, sebagaimana dikemukakan pula oleh Efendi M. Syahrudin dalam Farhan Arib dkk. (2024). Namun, penelitian ini termasuk quasi experiment dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* tanpa kelompok kontrol (Sukardi, 2009:18). Penelitian dilakukan pada satu kelompok yang diberi pretest, kemudian perlakuan (treatment), dan diakhiri dengan posttest. Perbedaan hasil pretest dan posttest diasumsikan sebagai efek dari perlakuan berupa latihan bermain bola pantul.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 6 Limbur Lubuk Mengkuang yang beralamat di Jl. Poros Desa Tebo Jaya, Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 14 siswa (8 putra dan 7 putri). Nasrudin (2019) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti, sedangkan Sugiyono (2019:126) menyebut populasi sebagai wilayah generalisasi yang memiliki karakteristik tertentu. Sampel merupakan bagian dari populasi (Eddy Riflin, 2021:11) dan sebagian yang mewakili populasi (Syaiful Anam, 2023:32). Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh,

sehingga seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 14 siswa.

Variabel penelitian menurut Andrew Fernando Pakpahan dkk. (2021:63) terdiri atas variabel independen dan dependen. Variabel independen adalah bermain bola pantul (X), sedangkan variabel dependen adalah kemampuan passing bawah (Y). Instrumen penelitian, menurut Suharsimi Arikunto (2006:136), merupakan alat untuk mempermudah pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan tes Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test untuk mengukur kemampuan passing bawah. Tes dilakukan dengan memvoli bola ke dinding sasaran setinggi 2,44 m selama satu menit. Skor diperoleh dari jumlah pantulan sah, dengan dua kali kesempatan dan diambil nilai rata-rata terbaik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes pretest dan posttest. Sebelum tes, siswa diberikan pemanasan dan penjelasan prosedur pelaksanaan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif. Sugiyono (2019:482) menyatakan bahwa analisis data adalah proses menyusun dan mengolah data secara sistematis agar mudah dipahami dan disimpulkan.

Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Menurut Maria Marisa Matondang dkk. (2020), uji normalitas bertujuan mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji yang digunakan adalah Shapiro-Wilk melalui SPSS karena jumlah sampel kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan menurut Singgih Santoso (2012:393) adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal, dan jika $\text{sig} < 0,05$ maka tidak normal. Uji homogenitas menurut Misbahuddin dan Iqbal Hasan (2018) bertujuan mengetahui kesamaan varians dua distribusi. Uji yang digunakan adalah uji Fisher, dengan kriteria jika $F_{\text{hitung}} \leq F_{\text{tabel}}$ maka data homogen dan jika $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$ maka tidak homogen.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji t (independent sample t-test). Widyanti Rahayu (2021) menyatakan bahwa uji hipotesis adalah prosedur ilmiah untuk menarik kesimpulan terhadap hipotesis yang diajukan. Hidayat (2019) menjelaskan bahwa independent sample t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen. Kriteria pengambilan keputusan adalah: jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ dan $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima (tidak ada pengaruh signifikan), sedangkan jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak (terdapat pengaruh signifikan).

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

1) Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Limbur Lubuk Mengkuang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif jenis eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 14 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur kemampuan awal passing bawah siswa melalui tes memantulkan bola ke dinding menggunakan teknik passing bawah. Selanjutnya, siswa diberikan perlakuan berupa latihan bermain bola pantul. Setelah periode perlakuan selesai, dilakukan posttest dengan prosedur yang sama untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing bawah.

Berdasarkan hasil pengukuran, diperoleh data bahwa nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 15,71 dengan nilai minimum 13,00 dan maksimum 19,00 serta simpang baku (SD) 1,77. Setelah diberikan perlakuan, nilai rata-rata (mean) posttest meningkat menjadi 23,64 dengan nilai minimum 21,00 dan maksimum 26,00 serta simpang baku (SD) 1,73. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 7,93 poin dari pretest ke posttest.

Hasil analisis statistik deskriptif menggunakan SPSS menunjukkan bahwa pada pretest diperoleh nilai mean 15,7143, median 15,00, modus 15,00, dan standar deviasi 1,77281, sedangkan pada posttest diperoleh nilai mean 23,6429, median 23,50, modus 22,00, dan standar deviasi 1,73680. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan bermain bola pantul pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

2) Teknik Analisis Data

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Z dengan bantuan program SPSS versi 16. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa pada data pretest diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,461 dan pada data posttest sebesar 0,724.

Tabel Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig	Keterangan
Pretest	.461	0,05	Normal
Posttest	.724	0,05	Normal

Karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik dan pengujian hipotesis dapat dilanjutkan.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians data yang diperoleh memiliki kesamaan (homogen) atau tidak. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen, sedangkan apabila Sig. $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen.

Tabel Uji Homogenitas

Keterangan	DF1	DF2	Sig	keterangan
<i>Pretest</i>	1	26	.918	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan bantuan program SPSS, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,918 dengan $df1 = 1$ dan $df2 = 26$. Karena nilai signifikansi $0,918 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data pretest bersifat homogen. Dengan demikian, seluruh data dalam penelitian ini memenuhi syarat homogenitas sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan statistik parametrik.

c) Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 6 Bungo. Pengujian dilakukan berdasarkan perbandingan hasil pretest dan posttest. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Tabel Uji Hipotesis

Kelompok	Rata - Rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig	Selisih	%
<i>Pretest</i>	15,7143	14,702	2,18	0,000	7,92857	50,45%
<i>posttest</i>	23,6429					

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai t hitung sebesar 14,702 dan t tabel sebesar 2,18 ($df = 12$) dengan nilai signifikansi 0,000. Karena t hitung $14,702 > t$ tabel 2,18 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa “ada pengaruh latihan bermain bola pantul terhadap peningkatan passing bawah siswa pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 6 Bungo” diterima.

Secara deskriptif, nilai rata-rata pretest sebesar 15,7143 meningkat menjadi 23,6429 pada posttest. Selisih peningkatan rata-rata sebesar 7,92857 dengan persentase kenaikan sebesar 50,45%. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan bermain bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa.

2. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan “ada pengaruh Latihan bermain bola pantul terhadap peningkatan passing bawah siswa pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 6 Bungo”

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan passing bawah siswa pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 6 Bungo sebelum dan sesudah latihan bola pantul. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $14,702 > t$ tabel 2,18, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan

terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan passing bawah siswa pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 6 Bungo”, diterima. Artinya latihan bola pantul memberikan pengaruh Latihan bermain bola pantul terhadap peningkatan passing bawah siswa pada ekstrakurikuler bola voli putr di SMP Negeri 6 Bungo. Dari data pretest memiliki rerata 15.7143, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 23.6429. Besarnya peningkatan kemampuan passing tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 7.92857, dengan kenaikan

persentase sebesar 50.45%.

Latihan bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan latihan bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bolavoli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Nana Sudjana dalam (Adi et al., 2021) “Metode latihan (drill) adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan atau diberikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari”. Sedangkan menurut (Afdi et al., 2019) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan secara signifikan kemampuan passing bawah dengan model pelatihan passing.

Penguasaan teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh passing. Teknik passing bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk receive servis, bertahan dari serangan lawan ataupun untuk menyusun serangan. Teknik passing bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi atlet pemula untuk mengembangkan teknik passing bawah yang lainnya. Dalam bermain bolavoli atlet dituntut untuk selalu aktif bergerak di dalam lapangan. Oleh karena pada saat bermain bola voli arah bola yang akan dipassing datangnya belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga menuntut untuk bergerak mendekat bola agar dapat dipassing dengan baik

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 6 Limbur Lubuk Mengkuang. Pemberian latihan yang dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar passing bawah siswa secara nyata. Latihan bola pantul memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara aktif dalam suasana yang lebih menyenangkan sehingga memudahkan mereka dalam memahami dan menguasai teknik passing bawah. Dengan demikian, tujuan penelitian yang ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan passing bawah telah terjawab, yaitu latihan tersebut terbukti memberikan pengaruh positif terhadap

peningkatan kemampuan passing bawah siswa.

Daftar Pustaka

- Ester dan Daniel Setiawan Giamulia (2020) *“Metode Bermain Salah satu Metode Pembelajaran Untuk Anak”* Jurnal Teknologi dan Pendidikan Kristen Vol 3(1) hlm 36
- Winaldi Septa Dejan (2021) *“Pengaruh Permainan Bola Pantul Terhadap Keterampilan PassingBawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Ma Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Kabupaten Sukabumi Tahun 2021”* Jurnal Movement and Education Vol 2(1) hlm 96-99
- Barbara L. Vierra. (2004). Bola Voli Tingkat Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2003). Kurikulum 2004 SD Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Durrwachter G. (1990). Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain. Jakarta: Gramedia.
- Edi Purnama. (2013). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas V MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang.
- Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. Hari Wibowo. (2009). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Passing Atas Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain Bola Pantul pada siswa kelas VIII E di SMP N 5 Purwokerto Tahun Ajaran 2008/2009. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herry Koesyanto. (2003). Belajar Bermain Bola Volley. Semarang: FIK UNNES.
- Herman Subarjah, (2007). Permainan Kecil di Sekolah Dasar. Jakarta:Universitas Terbuka
- Horst Backe.(1980). Development and Status of Volleyball. Coaches Manual I Lausanne = Federation Internasionale De Volly- Ball (FIVB).
- Agus S. Suryobroto. (2004). Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Penjas.Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Husna M. 2009. 100+Permainan Tradisional Indonesia. Yogyakarta : C.V Andi Offset. Arli Wijatmiko. (2012). Upayah Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli

-
- Melalui Pendekatan Bermain Melempar Bola Pada Anak Kelas IV SD Negeri Kebokura Kecamatan Siumpuh Banyumas Tahun 2011/ 2012. Skripsi. UNY. Depdiknas. (2006). Peraturan menteri pendidikan nasional, nomor 23 tahun 2006, standar kompetensi lulusan, untuk satuan pendidikan dasar dan menengah. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mohammad Ma'rif Burahima. (2012). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Penerapan Metode Drill. Skripsi UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). Panduan olahraga bolavoli. Solo: Era Pustaka Utama. Smith, Peter K. (2010). Children and play. United Kingdom: A John Wiley & Sons, Lt., Publication.
- Sri Mawarti. (2009). Permainan bolavoli untuk sekolah dasar. Jurnal pendidikan jasmani indonesia. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 67-72. Suharsimi, Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.