



ISSN 2715-3886

Pengaruh Pembelajaran Permainan Bolavoli Gandu Level II dan Bolavoli Mini terhadap Hasil Belajar Keterampilan *Service* Bawah Bolavoli pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama

Riskyatul Amaliyah Universitas Negeri Malang
Asim Universitas Negeri Malang

Riskya.Maliyah97@gmail.com
081233882171

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini membandingkan pengaruh pembelajaran permainan bolavoli gandu level II dan bolavoli mini terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Situbondo. Prosedur dari penelitian ini yaitu: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan awal (*pretest*), (3) langkah pelaksanaan akhir (*posttest*). Subjek dari penelitian ini berjumlah 32 siswa kelas VIII yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu (1) 16 siswa sebagai kelompok bolavoli gandu level II dan, (2) 16 siswa sebagai kelompok bolavoli mini. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes kinerja keterampilan *service* bawah bolavoli dan tes hasil keterampilan *service* bawah bolavoli. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen "Two Group *Pretest-Posttest Design*" dengan pemilihan kelompok secara acak. Variabel terikat dari penelitian ini adalah *service* bawah bolavoli dengan variabel bebas yaitu permainan bolavoli gandu level II dan bolavoli mini menggunakan metode demonstrasi dan bermain. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik anava satu arah (*one way anova*) dengan taraf signifikansi 0,05 dengan uji persyaratan yaitu uji normalitas menggunakan uji kolmogorov-smirnov dan uji homogenitas menggunakan uji *levene*. Dari nilai rata-rata skor *pretest* 63,06 dan *posttest* 106 untuk kelompok bolavoli gandu level II dan pada kelompok bolavoli mini memiliki rata-rata skor *pretest* sebesar 62,88 dan *posttest* sebesar 97,62 dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan bolavoli gandu level II lebih baik dari pada pembelajaran permainan bolavoli mini terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli pada siswa kelas VIII SMPN 3 Situbondo.

Kata kunci

permainan bolavoli gandu level II, permainan bolavoli mini, *service* bawah bolavoli.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sudah diberikan kepada peserta didik sejak dini bahkan hingga di perguruan tinggi. Menurut Richardson (2011), “pendidikan jasmani dan aktivitas fisik sebagai aspek kunci dari pendidikan anak dalam hal kesiapan untuk belajar dan untuk kesehatan dan kesejahteraan seumur hidup”. Tercapainya tujuan pendidikan jasmani di sekolah sangat tergantung pada kemampuan guru dan kelengkapan sarana dan prasarana di sekolah, oleh karena itu usaha-usaha yang dilakukan oleh guru dalam proses belajar mengajar juga ikut berperan aktif (Kurniasih, 2017:160). Guru dituntut lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Ada beberapa materi pembelajaran yang diberikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu, permainan bola kecil, permainan bola besar, atletik, renang, dan senam irama.

Permainan bolavoli merupakan permainan olahraga yang sangat populer di dunia, cara bermainnya sangat sederhana yaitu memukul bola dengan melewati net bolak-balik dengan ketinggian tertentu (Roesdiyanto, 2014:5). Permainan bolavoli dilakukan dengan mempertandingkan dua tim masing-masing memiliki 6 orang pemain dan memperebutkan angka tertinggi untuk menjadi pemenang di sebuah arena atau lapangan yang memiliki panjang 18 meter dan lebar 9 meter dipisahkan oleh sebuah net. Dalam permainan bolavoli, bola dimainkan menggunakan tangan yang dipertahankan agar tidak jatuh di lapangan kita sendiri tetapi berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk mempertahankan bola agar tidak jatuh di lapangan kita sendiri yaitu *passing*, *smash*, *service*, dan *block*.

Peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu guru yang ada di SMP Negeri 3 Situbondo dan 2 orang siswa sebagai observasi awal. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa siswa telah mendapatkan materi pembelajaran permainan bolavoli pada semester awal atau semester satu. Teknik dasar yang telah dipelajari pada semester satu adalah teknik *passing* dan *service*. Menurut guru dan kedua siswa yang telah diwawancarai, *service* lebih sulit dipahami atau dilakukan dibandingkan dengan *passing* karena *service* harus melewati net.

Salah satu teknik dasar bolavoli yang utama adalah *service* karena merupakan pembuka dari sebuah pertandingan. *Service* juga sangat penting karena *service* bagi pemula berguna untuk menghidupkan sebuah permainan, sedangkan bagi yang sudah mahir dapat digunakan sebagai serangan awal untuk menghasilkan *point*. Mengarahkan bola ke tempat yang kosong atau pada salah satu pemain lawan yang kemampuan *passing*-nya kurang baik merupakan salah satu cara untuk menghasilkan *point* dengan *service*.

Permainan bolavoli ganda level II merupakan hasil dari penggabungan antara permainan bolavoli mini dan permainan sepak takraw yang telah dimodifikasi. Berbeda dengan cabang olahraga permainan pada umumnya yang dimainkan hanya dengan bagian tubuh tertentu seperti permainan sepak takraw hanya menekankan keterampilan kaki. Memvoli bola dalam permainan bolavoli ganda level II bebas menggunakan seluruh anggota tubuh yang dapat memantulkan bola. Setiap regu diberi hak memantulkan bola tidak lebih dari tiga kali secara berturut-turut. Sedangkan permainan bolavoli mini hampir sama dengan permainan bolavoli pada umumnya namun permainan bolavoli mini dilakukan di lapangan yang lebih mini, bola yang juga lebih mini, dan hanya ada 2-4 pemain di masing-masing tim. Cara mainannya bebas menggunakan seluruh anggota tubuh untuk memantulkan bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah rancangan penelitian eksperimen “*The Two Group Pretest-Posttest Design*” dan *design* dengan penempatan kelompok secara acak. Prosedur dari penelitian ini yaitu: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan awal (*pretest*), (3) langkah pelaksanaan akhir (*posttest*). Subjek dari penelitian ini berjumlah 32 siswa kelas VIII yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu (1) 16 siswa sebagai kelompok bolavoli ganda level II dan, (2) 16 siswa sebagai kelompok bolavoli mini. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes kinerja keterampilan *service* bawah bolavoli dan tes hasil keterampilan *service* bawah bolavoli. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan anava satu jalur (*One Way Anova*). Pengolahan data dibantu menggunakan *SPSS for Windows*.

HASIL

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan analisis data varians satu jalur memperoleh (anava): 1) pembelajaran permainan bolavoli gandu level II berpengaruh terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli yang diketahui probabilitas $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. 2) pembelajaran permainan bolavoli mini berpengaruh terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli yang diketahui probabilitas $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selanjutnya peneliti melakukan analisis varian satu arah pada hasil *posttest* di kedua kelompok tersebut untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara kelompok bolavoli gandu level II dan kelompok bolavoli mini. Berikut Tabel analisis satu arah *Posttest* dan *Posttest* Pada Hasil Pembelajaran *Service* Bawah Kelompok Pembelajaran Permainan Bolavoli Gandu Level II dan Pembelajaran Permainan Bolavoli Mini.

Tabel 1 Hasil Analisis Varians Satu Arah *Posttest* dan *Posttest* Pada Hasil Pembelajaran *Service* Bawah Kelompok Pembelajaran Permainan Bolavoli Gandu Level II dan Pembelajaran Permainan Bolavoli Mini

Pembelajaran Permainan Bolavoli Gandu Level II dengan Bolavoli Mini	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig
Between Groups	9660,500	1	9660,500	297,094	0,000
Within Groups	975,500	30	32,517		
Total	10636,000	31			

Berdasarkan analisis varian satu jalur pada Tabel 4.15 diperoleh probabilitas $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka terdapat perbedaan rata-rata skor hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli pada *posttest* kelompok bolavoli gandu level II dan *posttest* kelompok bolavoli mini menggunakan metode demonstrasi dan bermain. Dari nilai rata-rata skor yang telah dipaparkan pada deskripsi data yaitu pada kelompok bolavoli gandu memiliki rata-rata skor *pretest* 63,06 dan *posttest* 106 sedangkan pada kelompok bolavoli mini memiliki rata-rata skor *pretest* sebesar 62,88 dan *posttest* sebesar 97,62 dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan bolavoli gandu level II lebih baik dari pada pembelajaran permainan bolavoli mini terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli pada siswa kelas VIII SMPN 3 Situbondo.

DISKUSI

Pembelajaran menggunakan permainan bolavoli gandu level II terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli pada siswa kelas VIII SMPN 3 Situbondo. Dapat dilihat dari hasil uji hipotesis menggunakan uji anava satu jalur (*one way anova*) pada kelompok bolavoli gandu level II memiliki taraf signifikansi $0,000 < 0,05$, dari rata-rata skor keterampilan *service* bawah bolavoli yaitu *pretest* 63,06 dan *posttest* 106 menunjukkan adanya peningkatan dan berarti bahwa pembelajaran permainan bolavoli gandu level II berpengaruh terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli siswa kelas VIII SMPN 3 Situbondo. Keterampilan dalam permainan bolavoli gandu level II merupakan kombinasi antara keterampilan sederhana dan kompleks, karena pada saat bermain tidak hanya memerlukan kekuatan dan kecepatan tetapi juga memerlukan kemampuan menentukan strategi untuk mematikan lawan. Dalam permainan bolavoli gandu level II terdapat keterampilan motorik kasar (*gross motor skills*) karena melibatkan seluruh otot tubuh saat bermain. Unsur-unsur motorik yang terkandung dalam permainan bolavoli gandu level II dapat menunjang perkembangan motorik anak karena banyak melibatkan berbagai anggota tubuh untuk memvoli bola. Anggota tubuh yang digunakan untuk memvoli bola saat bermain bolavoli gandu level II diantaranya adalah lengan, tangan, kaki, dan kepala sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan daya tahan otot-otot lengan, tungkai, batang tubuh, dan leher. Permainan bolavoli gandu termasuk permainan beregu dan terdapat banyak pengulangan gerak pada saat bermain. Sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah menengah pertama yang rata-rata berumur 12-15 tahun dan termasuk pada fase perkembangan membutuhkan latihan beregu dan banyak pengulangan untuk meningkatkan motoriknya.

Pembelajaran menggunakan permainan bolavoli mini terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli pada siswa kelas VIII SMPN 3 Situbondo. Dapat dilihat dari

hasil uji hipotesis menggunakan uji anava satu jalur (*one way anova*) pada kelompok bolavoli gandu level II memiliki taraf signifikansi $0,000 < 0,05$, dari rata-rata skor keterampilan *service* bawah bolavoli yaitu *pretest* 62,88 dan *posttest* 97,62 menunjukkan bahwa pembelajaran permainan bolavoli mini berpengaruh terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli siswa kelas VIII SMPN 3 Situbondo.

Menurut Asim (2001:39) “permainan bolavoli mini adalah permainan mem-voli bola yang merupakan hasil modifikasi dari permainan bolavoli, pemain bebas menggunakan berbagai anggota tubuh yang dapat memantulkan bola”. Dalam permainan bolavoli mini setiap pemain boleh menyentuh bola tidak lebih dari dua kali berturut-turut dan setiap regu diperbolehkan menyentuh bola sebanyak tiga kali sentuhan. Anak – anak akan lebih mudah belajar mem-voli bola karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan tinggi net yang lebih rendah dari ukuran pada permainan bolavoli yang sebenarnya. Siswa juga akan lebih fokus terhadap *timing* perkenaan bola saat melakukan *service*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji anava satu jalur (*one way anova*) pada kelompok bolavoli gandu level II dan kelompok bolavoli mini memiliki taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ dari rata-rata skor *posttest* keterampilan *service* bawah bolavoli yaitu 103, sedangkan pada kelompok bolavoli mini memiliki rata-rata skor *posttest* sebesar 97,25 menunjukkan adanya perbedaan antara hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli menggunakan pembelajaran permainan bolavoli gandu level II dan bolavoli mini dengan metode pembelajaran demonstrasi dan permainan. Dari nilai rata-rata skor *pretest* 63,06 dan *posttest* 106 untuk kelompok bolavoli gandu level II sedang pada kelompok bolavoli mini memiliki rata-rata skor *pretest* sebesar 62,88 dan *posttest* sebesar 97,62 dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan bolavoli gandu level II lebih baik dari pada pembelajaran permainan bolavoli mini terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli pada siswa kelas VIII SMPN 3 Situbondo.

Permainan bolavoli gandu level II merupakan hasil modifikasi antara permainan bolavoli mini dan sepakakraw sedangkan permainan bolavoli mini merupakan hasil modifikasi permainan bola voli pada umumnya. Teknik dasar yang terdapat pada permainan bolavoli gandu level II dan bolavoli mini hampir sama, seperti *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. Perbedaan yang paling mencolok dari kedua permainan tersebut adalah frekuensi sentuhan pada saat bermain. Dalam permainan bolavoli gandu level II memiliki frekuensi sentuhan pada bola lebih tinggi dari pada bolavoli mini. Dalam permainan bolavoli gandu setiap tim boleh menyentuh bola maksimal 5 kali dan bola boleh menyentuh lantai 1 kali sebelum dikembalikan ke lawan, sedangkan dalam permainan bolavoli mini setiap tim hanya boleh menyentuh bola sebanyak 3 kali sebelum dikembalikan ke lawan dan bola tidak boleh jatuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa (1) pembelajaran permainan bolavoli gandu level II dengan metode demonstrasi dan bermain berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli dengan rata-rata skor *pretest* sebesar 63,06 dan *posttest* sebesar 106, (2) pembelajaran permainan bolavoli mini dengan metode demonstrasi dan bermain berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah bolavoli dengan rata-rata skor *pretest* sebesar 62,88 dan *posttest* sebesar 97,62 dan, (3) pembelajaran permainan bolavoli gandu level II dan permainan bolavoli mini memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan *service* bawah siswa kelas VIII SMPN 3 Situbondo. Dilihat dari rata-rata skor *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan bolavoli gandu level II lebih baik dari pembelajaran permainan bolavoli mini.

Ucapan Terima Kasih

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran Permainan Bolavoli Gandu Level II dan Bolavoli Mini terhadap Hasil Belajar Keterampilan *Service* Bawah Bolavoli pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Situbondo” dapat penulis selesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ucapkan

terimakasih dari dalam lubuk hati kepada: (1) Dr. Spto Adi, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian, (2) Dr. dr. Moch. Yunus, M.Kes., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin penelitian skripsi, (3) Dr. Lokananta Teguh Hari Wiguno, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan izin dalam proses penelitian penulis, (4) Dr. Asim M.Pd., selaku pembimbing yang dengan sabar memberikan waktunya untuk membimbing dan memberi masukan, saran, dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, (5) Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah mendidik, membimbing, dan mengajarkan berbagai ilmu pengetahuan dan keterampilan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas dengan baik, (6) Drs. Pujiyanto, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Situbondo, yang telah memberikan izin penelitian dan informasi serta bantuan dalam melakukan penelitian, (7) siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Situbondo yang telah berpartisipasi dan bersedia menjadi subjek penelitian, (8) kedua orang tua Bapak Amri dan Ibu Khairatul Hasanah, dan saudara-saudaraku tercinta Engri Teja Utama dan Siti Priska Yantisyarah yang tidak ada henti-hentinya memberikan dukungan, motivasi, semangat, dan do'a yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, (9) sahabat dan teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, khususnya jurusan PJK *offering* A angkatan 2015 yang telah memberikan dukungan, semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, (10) terimakasih Frisma, Via, Ajeng, Gusti, Alfianda, Bapak Novi Koesbudianto, S.Pd., dan Bapak Gema Fitriady, S.Pd, M.Pd., selaku sahabat dan orang terkasih yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk segera menyelesaikan tugas akhir dan, (11) terimakasih Gagah, Yoga, Syarifuddin, Fajroel, dan Raka atas bantuan selama proses penelitian. Semoga semua bantuan, motivasi, dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan yang lebih besar dari Allah SWT dan selama dalam lindungan-Nya. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi pembaca, penelitian ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan sehingga saran dan kritik yang membangun sangat dibutuhkan oleh penulis.

REFERENSI

- Abizar, H. 2017. *Buku Master Lesson Study*. Yogyakarta: Diva Press.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Ansari dan Yamin. 2008. *Taktik Mengembangkan Kemampuan Individual Siswa*. Jakarta: Putra Grafika.
- Asim. 2001. *Bola Voli Gandu*. Malang: Wineka Media.
- Beutelstahl, Dieter. 2015. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Budiwanto, Setyo. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Giriwijoyo, Santoso. & Sidik, Z.D. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Inkadani, Deky Setyo. 2018. *Pengaruh Pembelajaran Permainan Bolavoli Gandu Level I dan Bolavoli Mini terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Keterampilan Servis Bawah Pada Siswa Kelas V SDN Wonokerto 2 Kabupaten Lumajang*. Skripsi diterbitkan Malang: FIK UM.
- Irianto, Agus. 2008. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Kurniasih, Ika Yuni., Miskalena., Ikwandi. 2017. Persepsi Siswa Terhadap Upaya Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dalam Memodifikasi Media Pembelajaran Permainan Bola Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah, (online), Volume 3, Nomor 3:159-167 Agustus 2017. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/search/authors/view?firstName=Kurniasih&middleName=Yuni&lastName=Kurniasih&affiliation=&country=ID>. Diakses 25 Desember 2018.
- Mitranto & Slamet. 2010. *Penjas Orkes*. Jakarta: Adi Perkasa.
- Muliawan, Jasa Unggul. 2016. *45 Model Pembelajaran Spektakuler*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Paturisi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PBVSJ. 2016. *Peraturan Resmi Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP.PBVSJ.
- Priambodo, Anung. 2013. Pengaruh Mental Imagery Terhadap Kemampuan Siswa dalam Penguasaan Teknik Dasar Dribble Bola Basket dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

- Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, (online), Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 13 -16. <http://jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/27875239>. Diakses 25 Desember 2018.
- Richardson, Karen. 2011. Physical Education Teacher Education: Creating a Foundation to Increase the Status of Physical Education in Schools. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, (online), 82(7). <https://search.proquest.com/docview/893671467/fulltextPDF/1ABA68531D2C42A7PQ/3?accountid=38628>. Diakses 25 Desember 2018.
- Robison. 1989. *Bola Voli*. Semarang: Dahara Prize.
- Roesdiyanto. 2014. *Pelatihan Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rosdiani, Dini. 2015. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sallis, James., McKenzie, Thomas., & Beets, Michael. 2012. Physical Education's Role in Public Health: Steps Forward and Backward Over 20 Years and HOPE for the Future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (online), 83(2), 125-135. (online) <https://search.proquest.com/docview/1023317255/fulltextPDF/4B8812471D784AC8PQ/3?accountid=38628>. Diakses 25 Desember 2018.
- Sarlin., Mentara, Hendrik., & Brilin, Sultan, Andi. 2015. Meningkatkan Keterampilan Servis Bawah Pada Pembelajaran Bolavoli Melalui Media Visual Siswa Kelas V SDN Pebatae. *E-Journal Tadulako Physical Education and Recreation*, (online), Volume 3, Nomor 11 Juli-September 2015 ISSN 2337-4535. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJK/article/view/5767>. Diakses 25 Desember 2018.
- Shoimin, Aris. 2014. *Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sudarsini. 2013. *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Malang: Gunung Samudera
- Sujanto, Agus. 1986. *Psikologi Umum*. Jakarta: Aksara.
- Sukmadinata, Syaodih N. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosadakarya.
- Suprihatiningrum, Jamil. 2017. *Strategi Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Surakhmad, Winarno., & Syah, Anwar. 1979. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wallhead, Tristan., Garn, Alex., & Vidoni, Carla. 2014. Effect of a Sport Education Program on Motivation for Physical Education and Leisure-Time Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (online), 85, 478-487. DOI: 10.1080/02701367.2014.961051. [http:// ResearchQuarterlyforExerciseandSport.ac.id/e-jurnal/index.php/article/view/5767](http://ResearchQuarterlyforExerciseandSport.ac.id/e-jurnal/index.php/article/view/5767). Diakses 25 Desember 2018.
- Winarno, M.E. 1995. *Belajar Motorik*. Malang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno., Tomi, Agus., Sugiono, Imam., & Shandy, Dona. 2013. *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno., Tomi, Agus., Sugiono, Imam., & Shandy, Dona. 2015. *Teknik Dasar dan Taktik Bermain Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang.