

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH SEMI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA
PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

Oleh

ADE PERMANA

Nomor Induk Mahasiswa 56081006034

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

S.
Tgl. 325 07
Ade
P
2012
C. 130058

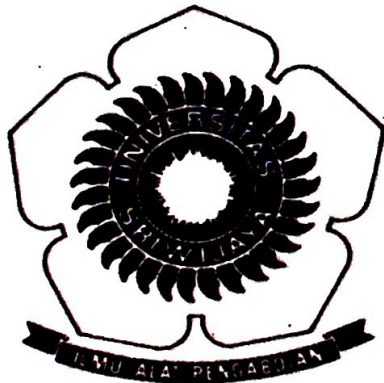
**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH SEMI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA
PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

Oleh

ADE PERMANA

Nomor Induk Mahasiswa 56081006034

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH SEMI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

Skripsi Oleh:

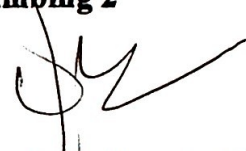
**Ade Permana
Nomor Induk Mahasiswa 56081006034
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Disetujui

Pembimbing 1


**Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si
NIP.19620323198803103**

Pembimbing 2


**Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
NIP. 195312121982032001**

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sulirno
NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 08 November 2012

TIM PENGUJI

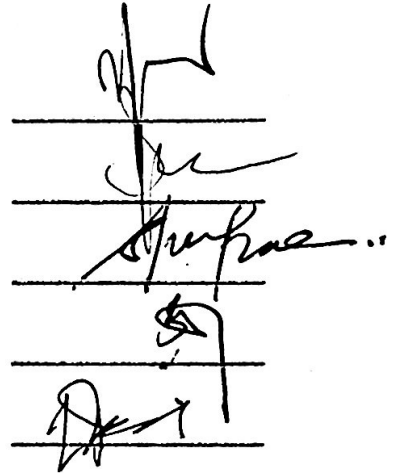
1. Ketua : Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si

2. Sekretaris : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

3. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes

4. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes

5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



**Palembang, 10 November 2012
Diketahui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001**

Skripsi Ini Kupersembahkan Kepada :

- ❖ *Ayahanda (Marham) Dan Ibunda (Rahima) Tercinta Yang Senan Tiasa Mendoakanku*
- ❖ *Saudaraku (A Arib Alby, S.E) Dan (A Rian Wijaya) Yang Selalu Mengharapkan Keberhasilanku*
- ❖ *Bapak Prof. Drs tatang sekery, M. A.,ph.D., Dekan FKIP Unsri*
- ❖ *Bapak Drs. Walyo, M.Pd, Selaku Ketua Perogram Setudi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan (Penjarkes)*
- ❖ *Ibu Dr. Ratu Elma Indra Putri, M.Si, Selaku Pembimbing Utamaku*
- ❖ *Bapak Drs. Muskar Ahmad, M. Kes, Selaku Pembimbing Pendampingku*
- ❖ *Bapak Dan Ibu Dosen Yang Telah Banyak Memberikan Pengetahuan*
- ❖ *Teman-Temanku (Nurhidayah, Martinus Pansa Saputra, Rediy Candra, Herli Agusman Dan Lain-Lain)*
- ❖ *Almanaterku*

Metto :

- ❖ *Carila Ilmu Dengan Tanpa Mengganggu Dan Meninggalkan Ibadah, Beribadahla Dengan Ilmu Pengetahuan*
- ❖ *Sebaik-Baik Manusia Adalah Manusia Yang Membawa Manfaat Bagi Hidupnya Dan Hidup Orang Lain*
- ❖ *Diamnya Orang Berilmu Adalah Aib Dan Berbicaranya Adalah Perhiasan Sedangkan Berbicaranya Orang Bodoh Adalah Aib Serta Diamnya Adalah Perhiasan*
- ❖ *Janji Nunggu Kate Betaroh*
- ❖ *Antakka Lemak Naggong Kudai*

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Terhadap Kemampuan *Smash Semi* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Eksterakulikuler Sma Negeri 6 Palembang** adalah hasil karya saya sendiri. Apabila skripsi saya tersebut dikemudian hari terbukti secara jelas dan nyata bukan hasil karya kerja saya, saya bersedia diberi sanksi sesuai pasal 70, Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Yang berbunyi lulusan yang karya ilmia yang digunakan untuk mendapat gelar akademik, profesi atau vokasi sebagaimana yang dimaksud pada Pasal 25 Ayat (2) merupan jiplakan dipidana paling lama dua tahun pidana dengan denda paling banyak Rp. 200.000.000.-(*dua ratus juta rupiah*)

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Palembang , Nopember 2012
Yang menyatakan

METERAI
TEMPEL

973C5AAF949501395

6000

BP

Ade permana
NIM.56081006034

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah serta nikmat kesehatan yang diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si dan Drs. Maskur Ahmad, M.Kes, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

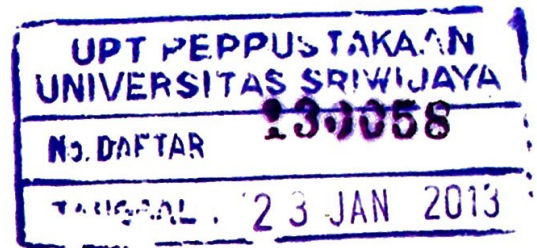
Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada para Dosen Penguji dan anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Pujiono Rahayu selaku Kepala SMA Negeri 6 Palembang, dan Bapak Slamet, S.Pd selaku guru penjaskes di sekolah tersebut yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Nopember 2012
Penulis,

Ade Permana
NIM.56081006034



DAPTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 sejarah permainan bola voli.....	5
2.2 Hakekat Permainan Bola Voli.....	6
2.3 Latihan.....	8
2.4 Tujuan Latihan.....	8
2.5 Perinsip-Perinsip Latihan.....	9
2.6 Komponen-Komponen Latihan.....	9
2.7 Faktor Pendukung Latihan.....	10

2.8 Faktor Penghambat Latihan.....	10
2.9 Latihan <i>Squat Thrust</i>	11
2.10 Teknik <i>Smash</i>	14
2.11 Teknik <i>Smash semi</i>	17
2.12 Otot-Otot Yang Terlibat Dalam Penelitian.....	18
2.13 Hakekat Eksterakulikuler.....	19
2.14 Kerangka Berpikir.....	19
2. 15 Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Metode Penelitian.....	21
3.2 Variabel Penelitian.....	21
3.2.1 Tabel 1 Defenisi Operasional.....	22
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	23
3.3.1 Populasi penelitian.....	23
3.3.2 sampel penelitian.....	23
3.4 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	23
3.5 Rancangan Penelitian.....	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian Dan Cara Mengatasinya.....	25
3.8 Teknik Analisis Data.....	26
3.9 Uji Normalitas Data.....	27
3.10 Uji Hipotesis.....	29

BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Data Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>).....	31
4.2 Karakteristik Subyek.....	31
4.3 Deskripsi Data.....	32
4.4 Analisis Data.....	32
4.4.1 Uji Normalitas <i>Pre-Test</i>	32
4.4.2 Data <i>Pre-Test</i>	32
4.5 Data Dari Tes Akhir (<i>Pos-Test</i>).....	34
4.5.1 Uji Normalitas <i>Pos-Test</i>	34
4.5.2 Data <i>Pos-Test</i>	35
4.6. Uji Hipotesis.....	36
4.7. Uji Signifikan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1. Kesimpulan.....	39
5.2.Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : definisi operasional.....	22
Tabel 2 : Data Hasil <i>Pre-Test</i>	31
Tabel 3 : Data Distribusi Hasil <i>Pre-test</i>	33
Tabel 4 : Hasil <i>pos-test</i>	34
Tabel 5 : Data Distribusi <i>Pos-test</i>	35
Tabel 6 : Hasil Perbedaan <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	36
Tabel 7 : Tes <i>smash semi</i> sesudah dan sebelum latihan.....	38
Tabel 8 : Hasil <i>pre-test</i>	56
Tabel 9 : Data Distribusi Hasil <i>Pre-test</i>	57
Tabel 10 : Perogram Latihan.....	60
Tabel 11 : Hasil <i>pos-test</i>	75
Tabel 12 : Data Distribusi <i>Pos-test</i>	76
Tabel 13 : Hasil Perbedaan <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	79
Tabel 14 : T tabel.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Lapangan bola voli.....	7
Gambar 2 : Gerakan <i>Squat Thrust</i>	11
Gambar 3 : Lintasan umpan <i>smash</i> bola voli.....	15
Gambar 4 : Gerakan <i>Smash</i>	17
Gambar 5 : otot-otot yang terlibat dalam penelitian.....	18
Gambar 6 : Target Penilaian.....	25
Gambar 7 : Tempat penelitian.....	52
Gambar 8 : foto sampel.....	53
Gambar 9 : pemanasan <i>pre-test</i>	54
Gambar 10 : latihan <i>squat thrust pre-test</i>	55
Gambar 11 : Latihan <i>squat thrust post-test</i>	70
Gambar 12 : Latihan <i>smah semi post-test</i>	71
Gambar 13 : Tes Akhir <i>post-test</i>	72
Gambar 14 : Skor Penilaian.....	73
Gambar 15 : Hari terakhir penelitian.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Riwayat Hidup.....	42
Lampiran 2 : Daftar Pembimbing 1 Dan 2.....	43
Lampiran 3 : Usul Judul Judul Skripsi.....	44
Lampiran 4 : Persetujuan Proposal.....	45
Lampiran 5 : Persetujuan Judul Yang Diseminarkan.....	46
Lampiran 6 : Persetujuan Proposal Yang Telah Diseminarkan.....	47
Lampiran 7 : Surat Permohonan Penelitian Mahasiswa.....	48
Lampiran 8 : SK Dekan FKIP Unsri.....	49
Lampiran 9 : Surat Permohonan Penelitian Dari FKIP.....	50
Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kota Palembang.....	51
Lampiran 11 : Foto Di Gerbang.....	52
Lampiran 12 : Foto Sampel.....	53
Lampiran 13 : Foto <i>Pre-Test</i>	54
Lampiran 14 : Data <i>Pre-Test</i>	56
Lampiran 15 : Program Latihan.....	60
Lampiran 16 : Foto Latihan.....	70
Lampiran 17 : Foto Post-Test.....	72
Lampiran 18 : Data Post-Test.....	75
Lampiran 19 : Uji Hipotesis.....	79
Lampiran 20 : Hasil Perhitungan Dan Analisis Data Uji Signifikan.....	82
Lampiran 21 : Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	83
Lampiran 22 : Kartu Pembimbingan Skripsi.....	84
Lampiran 23 : Pengesahan Ujian Akhir.....	86
Lampiran 24 : Daftar Nama Penguji.....	87

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh dalam latihan *squat thrust* terhadap kemampuan *smash semi* dalam permainan bola voli pada Siswa Putra Eksterakurikuler SMA Negeri 6 Palembang. Variabel dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu satu (X) variabel bebas latihan *squat thrust*, dua (Y) variabel terikat kemampuan *smash semi*, dan tiga variabel kendali adalah Siswa Putra Eksterakurikuler SMA Negeri 6 Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian Eksperimen semu (quasi-eksperimen) yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan latihan *squat thrust* terhadap hasil *smash semi* bola voli. Sampel penelitian ini berjumlah 25 orang siswa putra yang terdiri dari laki-laki. Hasil penelitian ini yang diperoleh t_{hitung} 14,7 dan t_{tabel} sebesar 1,67 pada tahap kepercayaan $\alpha = 0.95$, hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *squat thrust* terhadap kemampuan *smash semi* dalam permainan bola voli pada Siswa Putra Eksterakurikuler SMA Negeri 6 Palembang. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji peningkatan hasil latihan *squat thrust* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *smash semi* pada Siswa Putra Eksterakurikuler SMA Negeri 6 Palembang, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa : latihan *squat thrust* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *smash semi* pada Siswa Putra Eksterakurikuler SMA Negeri 6 Palembang?

Kata kunci: permainan bola voli, latihan *squat thrust* dan *smash semi*.



BAB I PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Permainan bola voli semakin berkembang terutama pada tahun-tahun terakhir ini, sejalan dengan perkembangan permainan ini ikut pula berkembang metode-metode melatih baru dengan kombinasi teknik baru yang lebih efektif dan efisien. Begitu banyak Negara yang sebelumnya tidak diperhitungkan prestasinya saat ini dapat menghasilkan tim yang kompak dan cukup disegani, hal ini disebabkan karena tiap-tiap tim mampu memanfaatkan potensi yang ada secara optimal. Potensi tim meliputi dalam group dan potensi yang dimiliki setiap pemain.

Untuk memaksimalkan potensi yang ada pada setiap atlet maka pembinaan kondisi fisik atlet dalam suatu pertandingan harus optimal, berkenaan dengan ini Harsono (1988: 154) mengemukakan sebagai berikut yang harus diperhatikan, "Dalam *pre-season*, yaitu musim latihan jauh sebelum pertandingan berbagai komponen kondisi fisik haruslah dilatih agar pada waktu atlet memasuki musim latihan berikutnya yaitu *early* (sebelum latihan) dan *mead season* (sesudah latihan), dia sudah mencapai kondisi fisik".

Pada permainan bola voli terdapat teknik dasar yang meliputi *servis*, *passing*, *smash*, *block*. Dari teknik-teknik tersebut biasanya teknik *smash* yang harus dikuasai oleh suatu regu bola voli karena *smash* mempunyai potensi mematikan dan menghasilkan point untuk meraih kemenangan. Sesuai dengan pendapat Bonnie Robison (1997: 49), bahwa satu tim harus selalu siap untuk mengadakan penyerangan guna memperoleh nilai yang diinginkan. Melakukan teknik *smash* dengan baik merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan point, karena *smash* yang tidak efektif akan mengakibatkan kekalahan bagi sebuah tim bola voli. Teknik *smash* sampai saat ini masih diandalkan sebagai teknik penyerangan yang banyak menghasilkan point. Pada permainan bola voli penyerangan lebih dominant dari teknik bertahan. Mengingat pentingnya penyerangan para pemain yang bertugas menyerang sebaiknya diseleksi dan disesuaikan dengan kriteria-kriteria yang

ditetapkan oleh tim tersebut. Syarat-syarat *smasher* yang dimasukan dalam tim bola voli yang baik antara lain :

(1) *spiker* yang menjadi penyerang utama, (2) *spiker* yang dapat mengkombinasikan unsur-unsur kondisi fisik dengan baik dan (3) kemampuan melakukan *smash* / spesialisasinya.

Untuk mendapatkan kemampuan maksimal yang mana sangat diperlukan kemampuan fisik yang prima, seperti kelincahan dan kecepatan otot-otot lengan, otot kaki, otot perut, dsb. Jadi untuk mendapatkan kemampuan maksimal dan fisik yang prima di perlukan latihan untuk meningkatkannya? sesuai dengan pendapat Maskur A (2006: 15), untuk memperoleh hasil latihan fisik secara nyata agar latihan itu dilakukan secara teratur, sistematis, berkesinambungan, dituangkan dalam suatu perogram latihan, dengan memperhatikan sifat dan kemampuan otot rangka dalam penyesuaian terhadap tekanan fisik. Kelentukan dan kecepatan otot-otot tersebut harus di teliti dalam satu bentuk latihan untuk maningkatkan kemampuan tubuh dan kecepatan otot tersebut yaitu dengan latihan *squat thrust*.

Squat thrus merupakan salah satu bentuk latihan untuk kelincahan, sesuai pendapat Harsono (1988: 172) mengemukakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga menuntut *fleksibilitas* yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. sedangkan untuk melakukan *squat thrus* itu sendiri adalah berdiri tegak – jongkok, tangan dilantai – kaki dibelakang sehingga tubuh lurus dalam sikap *push up* – kedua tangan dan lengan tetap bersandar dilantai, lempar kedua kaki kedepan diantara kedua lengan – luruskan seluruh badan (menghadap keatas) – satu tangan lepas dari lantai dan segera balikan badan sehingga berada dalam posisi *push up* kembali – kembali berdiri tegak. Seluruh rangkain dilakukan dengan secepatnya.

Fenomena dilapangan di SMA Negeri 6 Palembang, permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga perestasi (Eksterakurikuler), bagi siswa siswi

yang ingin berminat dan memperdalam salah satu cabang olahraga bola voli ini bisa mengikutinya pada waktu yang telah ditentukan yaitu sore hari diluar jam sekolah yang berkisar dari jam 16.00-17.30 dan selama saya observasi di SMA Negeri 6 Palembang tersebut pada sore harinya saya mengamati pembinaan perestasi yang sedang berjalan saya mengamati dan mendapat gambaran masi banyak siswa yang tidak dapat melakukn teknik *smash* itu sendiri dan dari sekian banyak siswa hanya beberapa orang yang dapat melakukan teknik *smash* ini, hal ini dikarnakan kegiatan Ekterakurikuler di SMA Negeri 6 sebagian besar di ikuti generasi baru yang hanya mengenal dan tidak memahami teknik *smash* yang benar dan peneliti dapat menjelaskan kurangnya latihan pada siswa untuk meningkatkan gerakan *smash* dan serta berinisiatip untuk memberikan latihan *squat thrust* yang mana gerakanya sendiri hampir sama dengan gerakan *smash* meliputi dari agilitas yaitu kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neorimascular yang memerlukan gerak otot lengan, otot perut, serta otot kaki untuk meningkatkan kemampuan *smash* pada Siswa Putra Ekterakurikuler Sma Negeri 6 Palembang.

Berdasarkan uraian di atas dan hasil pengamatan peneliti, maka peneliti ingin menerapkan latihan *squat thrust* untuk meningkatkan kemampuan *smash semi* dalam permainan bola voli, dengan judul penelitian ini adalah ***Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kemampuan Smash semi Dalam Permainan Bola Voli Pada siswa putra Ekstrakurikuler Sma Negeri 6 Palembang.***

1.2 .Batasan Masalah

Pada umumnya peroses belajar mengajar yang melibatkan banyak unsur, secara langsung atau tudak langsung berpengaruh terhadap perestasi belajar. Demikian pula pada permainan bola voli pada umumnya kemampuan *smash semi* pada khususnya. Sejalan dengan hal itu, maka masalah yang sudah diidentifikasi perlu dibatasi supaya penelitian lebih jelas dan terarah:

1. Penelitian ini diarahkan dengan pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kemampuan *smash semi* pada permainan bola voli
2. Penelitian ini hanya berpusat pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Palembang.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah : “ apakah pengaruh latihan *squat thrust* memberikan peningkatan terhadap kemampuan *smash semi* dalam permainan bola voli pada siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Palembang ?”

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Palembang.

1.5. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, manfaat yang ingin dicapai adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru penjaskes
Sebagai kontribusi untuk mengembangkan berbagai gerak dasar *smash* bagi siswa yang menggemari bola voli.
2. Bagi pelatih
Sebagai acuan untuk menyusun program latihan khususnya melatih berbagai teknik / gerakan dasar *smash* pada cabang olahraga bola voli.
3. Bagi siswa sebagai pedoman bagi mereka untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar *smash semi* pada permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Kesehatan Olahraga*. Palembang.
- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Kinesiologi Ilmu Gerak*. Palembang
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Perosedur Penelitian Suatu Pendekatan Peraktek*, Jakarta: Rineka Cipta.9
- Beutelstahl, Dieter. 2007. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Dinata, M. 2004. *Belajar Bola Voli*. Lampung: Cerdas Jaya.
- Harsono, 1988. *Ilmu Coaching Dan Sapek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Nurhasan, 2001. *Perinsip-Perinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Robison, Bonnie. 1997. *Bola Voli, Bimbingan, Petunjuk Dan Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Priza.
- Rules, Official Volleybal. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta : PBVSI.
- Sudjana, 1987. *Metode Statstika*, Bandung: Tarsito.
- Robison, Bonnie 1997. *Bola Voli, Bimbingan, Petunjuk Dan Tehnik Bermaians* Semarang: Dahara Prize.
- Faruq, Muhammad Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Olahraga Bola Voli*. Surabaya: Pt Gramedia Wediasarana.
- Sriwijaya, FKIP. 2008/2009. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Inderalaya: Uviversitas Seriwijaya
- <http://imamuddin001.blogspot.com/2008/11/gb-lapangan;voli.html>, diakses tanggal 3 sptember 2012
- <http://mrheri.multiply.com/journal/item/136>, diakses tanggal 16 agustus 2012
- Htp: // Wwv.Wki. Pedia. Com. Ekstrakurikuler. Diakses tanggal 5 April 2012.