

**PENGARUH LATIHAN *PULL-UP* TERHADAP HASIL SERVIS ATAS
PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS X
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PALEMBANG**

DISUSUN OLEH:

MARYANTI

56071006065

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



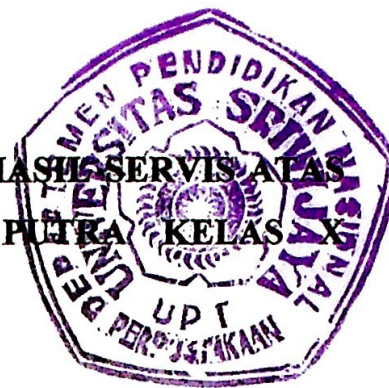
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2018

796.325 07
Mar
6-100815
2010

R.18238
i.18682

**PENGARUH LATIHAN *PULL-UP* TERHADAP HASIL SERVIS ATAS
PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS X
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PALEMBANG**

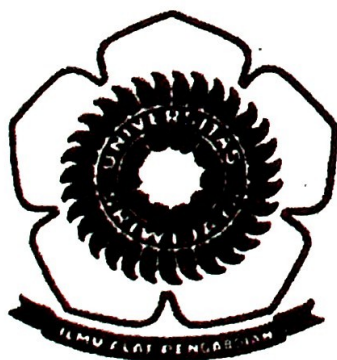


DISUSUN OLEH:

MARYANTI

56071006065

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2010

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN PULL-UP TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS X MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PALEMBANG

SKRIPSI OLEH

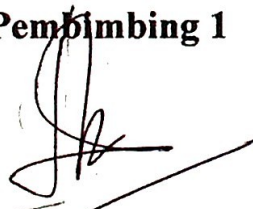
MARYANTI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006065

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

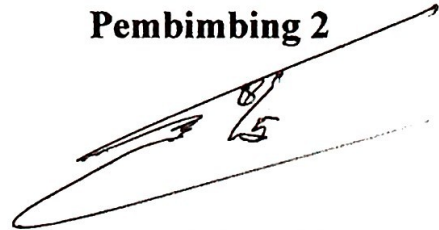
Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir

Pembimbing 1



Drs. H. Iyakrus, M. Kes.
Nip 196208121987021002

Pembimbing 2



Drs. Djumadin Syahril, M. Pd.
Nip 195104211977101001

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Drs. H. Loman Bolam
Nip 195112061976021001

HALAMAN PENGESAHAN LULUSAN UJIAN SKRIPSI

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari:jumat

Tanggal:16 April 2010

Tim penguji

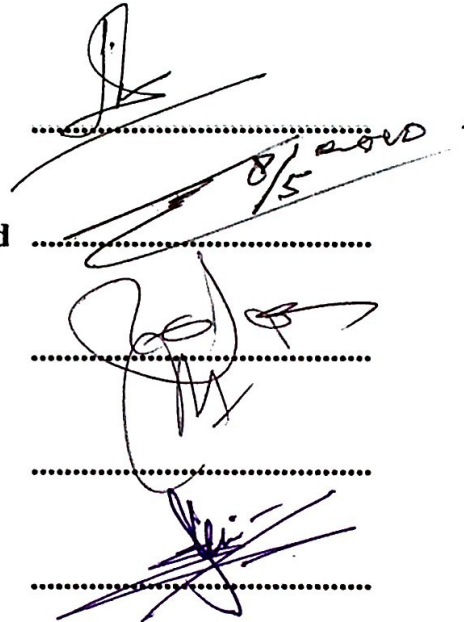
1. Ketua : Drs. H Iyakrus, M.Kes

2. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd

4. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes

5. Anggota : Drs. Muhaimin



Palembang, 16 April 2010

Disetujui oleh

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

Nip.196105281987021001

Motto:

SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU...

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (urusan dunia) maka bersungguh-sungguhlah (dalam beribadah), dan hanya kepada Tuhan-Mu-lah berharap”

(Q.S. Al-Insyirah ayat 6 – 8)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

- Alm. Ayahandaku S. Harmanto dan Ibundaku Sutirahayu.
- Ayahanda Mertuaku M. Sajuti, BA. dan Ibunda Mertuaku Syarifah.
- Suamiku tercinta Syafruddin,SH.
- Anandaku tercinta M. Irfan Nugroho,S.Pd, M. Ardhi Dwi Nugroho, M. Mirza Tri Nugroho, Dian Nur Romadhona.
- Keluarga Besar Ayahandaku Alm. S. Harmanto (Yogyakarta) dan Ayahanda Mertuaku M. Sajuti, BA. (Palembang).
- Seluruh sahabatku yang ada di Yogyakarta dan Palembang.
- Almamater FKIP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Univ. Sriwijaya Palembang.

UCAPAN TERIMA KASIH

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 bapak Drs. Iyakrus, M.Kes. dan bapak Drs. Djumadin, M.Pd. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi. Kepada bapak Drs. Tatang Subery, M.A, Ph.D. selaku Dekan FKIP Unsri, bapak Drs. Meirizal Usra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi. Kepada tim penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Kepala Depag Kota Palembang, Kepala MAN 2 Palembang, dan seluruh teman-teman Jurusan Penjaskes baik yang reguler, ekstensi, khususnya kualifikasi yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Teristimewa seluruh keluarga Syafruddin (suami), M. Irfan Nugroho, M. Ardhi Dwi Nugroho, M. Mirza Tri Nugroho, Dian Nur Romadhona (anak) yang telah banyak berkorban baik berupa moril maupun materiil terutama do'a dan kasih sayang yang tidak ternilai harganya dalam perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan di Sekolah Menengah Atas atau Madrasah Aliyah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, 2010

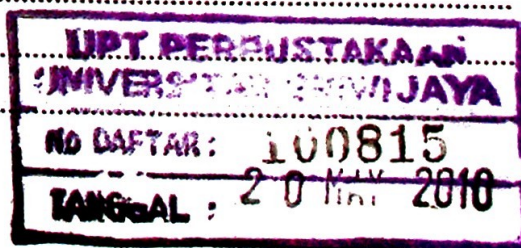
Penulis

Maryanti

NIM. 56071006065

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ASBTRAK	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hakekat Permainan Bola Voli	7
2.1.1. Servis Atas (Servis Mengambang)	9
2.1.2. Hakekat <i>Pull-Up</i>	10
2.2. Hipotesis	11
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	12
3.1.1. Jenis Penelitian	12
3.1.2. Rancangan Penelitian	12
3.2. Populasi dan Sampel	14
3.2.1. Populasi	14
3.2.2. Sampel Penelitian	15
3.3. Variabel Penelitian	16



3.4. Definisi Operasional Variabel	17
3.5. Metode Pengumpulan Data	18
3.5.1. Metode Tes	18
3.5.2. Metode Dokumentasi	21
3.6. Metode Analisa Data	22
3.6.1. Uji Normalitas Data	22
3.6.2. Uji Homogenitas	24
3.6.3. Uji Hipotesis	26
3.6.4. Waktu Penelitian	27
3.6.5. Tempat Penelitian	27
3.6.6. Alat-alat Penelitian	27

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	28
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	28
4.1.3. Screening Sampel dari Populasi.....	29
4.1.4. Deskripsi Data Pre-test Servis Atas Kelompok Eksperimen.....	29
4.1.5. Deskripsi Data Pre-test Servis Atas Kelompok Kontrol.....	32
4.1.6. Deskripsi Data Post-test Servis Atas Kelompok Eksperimen.....	34
4.1.7. Deskripsi Data Post-test Servis Atas Kelompok Kontrol.....	36
4.1.8. Deskripsi Data Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen.....	38
4.1.9. Deskripsi Data Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol.....	40
4.1.10. Peningkatan Hasil Servis Atas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	42

4.1.11 Uji Normalitas Data	42
4.1.11.1 Uji normalitas pre-test kelompok eksperimen untuk hasil servis atas dalam permainan bola voli	42
4.1.11.2 Uji normalitas pre-test kelompok kontrol untuk hasil servis atas dalam permainan bola voli	45
4.1.11.3 Uji Normalitas Sampel Kelas Post Test Eksperimen.....	48
4.1.11.4 Uji Normalitas Sampel Kelas Post Test Kontrol	50
4.1.12 Uji Homogenitas	52
4.1.13 Uji Hipotesis	54
4.2. Pembahasan	62
4.2.1 Pembahasan Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Eksperimen Setelah Latihan Pull-Up.....	62
4.2.2 Pembahasan Pre-Test dan Post-Tes Kelompok Kontrol Setelah Latihan Pull-Up	63
4.2.3 Peningkatan Hasil Latihan Pull Up Antara Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	63
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	66
5.2. Saran	67
5.2.1 Saran Untuk Pelatih	67
5.2.2 Saran Untuk Peneliti	67
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR GAMBAR

1.	Grafik Pre-Test Kelompok Eksperimen	31
2.	Grafik Pre-Test Kelompok Kontrol,.....	33
3.	Grafik Post Test Kelompok Eksperimen	36
4.	Grafik Post Test Kelompok Kontrol	38

DAFTAR TABEL

1.	Jumlah Populasi Penelitian	14
2.	Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat	15
3.	Harga-Harga Yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan Menggunakan Tes Bartlett	25
4.	Daftar Distribusi Hasil Pre-Test Servis Atas Permainan Bola Voli Kelas Eksperimen	30
5.	Daftar Distribusi Hasil Pre-Test Servis Atas Permainan Bola Voli Kelompok Kontrol	32
6.	Harga-Harga Yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan Menggunakan Tes Bartlett	34
7.	Daftar Distribusi Hasil Post Test Kelompok Eksperimen	37
8.	Harga - Harga Yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel Dengan Menggunakan Tes Barlett	53
9.	Uji Beda Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen	57
10.	Uji Beda Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol	59
11.	Peningkatan Hasil Servis Atas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	61
12.	Program Penelitian	70
13.	Hasil Latihan Pull-up Siswa Putra Kelas X MAN 2 Palembang	72
14.	Latihan Pull-up Siswa Putra Kelas X MAN 2 Palembang Minggu I dan II (70%)	73
15.	Latihan Pull-up Siswa Putra Kelas X MAN 2 Palembang Minggu III dan IV (80%)	74
16.	Latihan Pull-up Siswa Putra Kelas X MAN 2 Palembang Minggu V dan VI (90%)	75

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Program Penelitian	70
2.	Tabel Hasil Latihan Pull-Up Siswa Putra	72
3.	Tabel Latihan Pull-Up Siswa Putra Kelas X MAN 2 Palembang Minggu I & II (70%) Tahun Ajaran 2009/2010	73
4.	Tabel Latihan Pull-Up Siswa Putra Kelas X MAN 2 Palembang Minggu III & IV (80%) Tahun Ajaran 2009/2010	74
5.	Tabel Latihan Pull-Up Siswa Putra Kelas X MAN 2 Palembang Minggu V & VI (90%) Tahun Ajaran 2009/2010	75
6.	Tabel Distribusi T	76
7.	Harga Kritik Chi Kuadrat	77
8.	Foto Populasi Siswa Putra Kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang	78
9.	Foto Pemanasan Latihan Pull-up	79
10.	Foto Latihan Pull-up	80
11.	Foto Sikap Persiapan Servis Atas	81
12.	Foto Sikap Pelaksanaan Servis Atas	82
13.	Foto Sikap Gerak Lanjutan Servis Atas	83
14.	Pengajuan Judul Skripsi	84
15.	Judul Skripsi yang Telah Diseminarkan	85
16.	Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	86
17.	Surat Izin Penelitian dari Fakultas	87
18.	Surat Izin Penelitian dari Departemen Agama Kota Palembang.....	88
19.	Surat Keterangan Penelitian dari Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang	89

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Pull-up Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang”. Rumusan masalah penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan pull-up terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli siswa putra kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang?” sedangkan batasan masalah penelitian ini untuk melihat pengaruh latihan pull-up terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli siswa putra kelas X Madrasah Aliyah negeri 2 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pull-up terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli dan untuk mengetahui kemampuan pull-up baik secara individu maupun berkelompok dalam menunjang hasil pukulan servis atas.

Dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Yang Menjadi Populasi adalah siswa putra kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang tahun ajaran 2009/2010 yang berjumlah 136 orang. Dan sampel dalam penelitian berjumlah 40 orang yang diambil dari teknik random sampling dengan cara ordinal pairing yaitu 20 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan pull-up dan 20 orang sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes. Setelah diberi latihan pull-up selama 6 minggu selama frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas latihan 70 – 90% DNM ternyata terdapat kenaikan sebesar 2 kali pukulan sebesar 40% sehingga rata-rata kemampuan servis atas menjadi 7 kali bagi kelompok eksperimen sedangkan beda post test kelompok eksperimen dan kontrol sebesar 1,684. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah statistik uji t dengan teori signifikan ($\alpha=0,05$). Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapat $t_{hitung} = 25,06$ dan $t_{tabel} = 1,684$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima kebenarannya, bahwa ada pengaruh latihan pull-up terhadap hasil servis atas siswa putra kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang.

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

“Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bolavoli bermaksud menyebar luaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang memminatnya.” Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (sesuai dengan peraturan yang berlaku). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna (PP. PBVSI, 2005 : 1).

Dalam permainan bolavoli, salah satu unsur utama yang penting adalah servis, karena servis merupakan awal serangan. Tanpa didahului servis dengan mematuhi segala peraturan yang berlaku, maka permainan tidak dapat dimulai. Hal ini sesuai dengan pendapat Beutelstahl (1986 : 9) bahwa servis merupakan suatu senjata yang ampuh untuk menyerang.



Menurut Yunus (1992 : 68) ketrampilan teknik dalam permainan bolavoli meliputi : *service*, *passing*, umpan (*set up*), smash (*spike*), bendungan (*block*). “*Service* merupakan pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan, namun jika ditinjau dari taktik, *service* merupakan serangan yang diharapkan dapat langsung menghasilkan nilai atau setidaknya membuat tekanan terhadap pertahanan lawan dan lawan tidak dapat dengan mudah melakukan serangan”. Kesempatan sebagai *server* haruslah digunakan sebaik-baiknya untuk melakukan serangan karena bola yang akan dipukul sepenuhnya dibawah kendali *server* itu sendiri. Kemana saja *service* itu diarahkan dan seberapa keras pukulan yang diinginkan tergantung pada *server* itu sendiri tanpa dapat dipengaruhi secara langsung oleh lawan. Karena kedudukan servis sangat penting, maka seorang atlet harus mendapatkan teknik yang benar dalam melakukan servis.

Selain itu penempatan bola dalam melakukan *service* sangat penting. Hal ini dilakukan agar dalam penyerangan berhasil dengan baik. Pemain harus mengarahkan *service* ke daerah yang kosong, ke lawan yang passingnya lemah. Didalam buku yang dikeluarkan oleh PP. PBVSI (1995 : 151) hal terpenting dalam melakukan servis adalah mengontrol bola, kecepatan dan perubahan arahnya.

Menurut Ma'mun & Subroto (2001 : 60) teknik servis dalam permainan bolavoli terus berkembang. Dalam sejarahnya bermula dari penyajian bola kedalam permainan, dalam arti kata bahwa servis merupakan awal terjadinya suatu permainan. Hal ini sesuai dengan sejarah bolavoli sebagai olahraga bolavoli sebagai olahraga rekreasi. Akan tetapi dalam perkembangannya kemudian servis menjadi salah satu

serangan pertama yang sangat penting. Secara berturut-turut, servis yang baik dan yang buruk adalah yang langsung dapat mematikan lawan, kemudian menyulitkan lawan agar tidak dapat melakukan serangan dengan baik dan servis yang salah.

Untuk menguasai teknik yang sempurna sangat dibutuhkan proses latihan. Latihan yang baik adalah latihan yang menyenangkan dan memiliki daya kreatifitas yang tinggi untuk menciptakan variasi bentuk latihan. Latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Dengan latihan yang rutin dan terarah diharapkan dapat meningkatkan mutu dan kualitas atlet.

Olahraga bola voli telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub bola voli dari masing-masing provinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan di tingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet, dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk digarap, apalagi bola voli merupakan cabang olahraga yang banyak diminati.

Berdasarkan pengamatan peneliti dari hasil pertandingan bola voli pada kejuaraan daerah yang diikuti siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang banyak kekurangan yang ada, dalam teknik dasarnya. Namun tidak hanya itu, dalam pencarian atlet untuk permainan bola voli ini juga sulit, dikarenakan Madrasah Aliyah

Negeri 2 Palembang tidak ada mata pelajaran Pendidikan Jasmani pada kegiatan intrakurikuler, melainkan diadakan pada sore hari. Dalam melakukan teknik dasar bola voli khususnya servis atas, siswa sangat kurang. Maka, perlu pembelajaran teknik dasar bola voli yang benar. Salah satu cara untuk mengatasinya yaitu, dengan memperbaiki gerakan dasar teknik servis atas pada siswa tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk memberikan latihan servis atas dengan latihan pull-up yang bertujuan untuk mendapatkan servis atas yang baik.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Pull-up Terhadap Hasil Servis Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang”.

1.2. Rumusan Masalah

Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang sangat penting untuk menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan. Menurut Yunus (1992 : 68) teknik dasar permainan bolavoli adalah : *service*, *passing*, umpan, *smash* dan *blocking*.

Salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli adalah *service*, karena *service* merupakan serangan pertama yang dilakukan satu tim dalam suatu permainan. Dengan demikian kecakapan *service* yang baik akan berkesempatan memperoleh angka yang lebih besar. Ada berbagai bentuk *service* yang digunakan dalam suatu pertandingan bolavoli, diantaranya : *service* tangan bawah, *floating*

service, overhand change-up service, jumping service atau servis dengan melompat (Yunus, 1992: 71)

Permasalahan yang akan diungkap pada penelitian ini adakah pengaruh latihan pull-up terhadap hasil servis atas pada permainan bola voli siswa putra kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 . Tujuan Umum

Tujuan umum yang diharapkan dalam penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan pull-up terhadap servis atas bola voli

1.3.2 . Tujuan Khusus

Tujuan Khusus yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.2.1 Memperoleh data yang objektif tentang pentingnya pengaruh latihan pull-up terhadap servis atas bola voli

1.3.2.2. Dapat memilih bentuk latihan meningkatkan servis atas yang relevan untuk digunakan pada saat permainan bola voli.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi siswa, pelatih, guru, dan peneliti:

- 1.4.1 Bagi para siswa dapat mengetahui teknik peningkatan pukulan *Servis atas*.
- 1.4.2 Bagi pendidik/atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu metode pembelajaran dalam rangka meningkatkan kemampuan pukulan *Servis Atas*
- 1.4.3 Bagi Universitas Sriwijaya Palembang sebagai bentuk sumbang-saran pemikiran bagi dunia pendidikan, juga sebagai bahan bacaan khusus bagi mahasiswa pendidikan olahraga dan mahasiswa jurusan lainya yang ingin melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: PT. Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Basmajian, John V. dan Charles E. Slonecker. 1995. *Grant Metodologi Anatomi*. Jakarta: CV. Binarupa Aksara
- Beutelstahl, Dieter. 1996. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa, Kendal/Hunt Publishing Company.
- Gulo, W. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Harsuki. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT. Raja Graffindo Persada
- Kirkendal, Don R dkk.. 1997. *Pengukuran dan Evaluasi Untuk Guru Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Percetakan Aswin.
- Ma'mun, Amung dan Toto Subroto. 2001. *Perkembangan Permainan Bola Voli*. Jakarta : Penerbit PT. Gramedia.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Untuk SMA Kelas X*. Bandung : Erlangga.
- Peraturan Permainan Bola Voli PBVSI. 2005
- Rohana. 2007. *Materi Pokok : Statistika Dasar*. Palembang.

- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana. 1997. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta
- Suharno. 1982. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Viera, Barbara L dan Bonnie Jill Ferguson. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Yunus, Muhammad. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.