

**PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN PASSING BAWAH BOLA
VOLI MELALUI PENERAPAN METODE PAKEM
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI MIA-1 SMA NEGERI 1 BATI-BATI**

Sofiani

(Guru SMA Negeri 1 Bati-Bati)

e-mail : sofiani12@guru.sma.belajar.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui pendekatan PAKEM di SMA Negeri 1 Bati-Bati Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu penelitian dalam bentuk proses yang digunakan guru untuk meningkatkan hasil belajar pesert didik. Pengamatan pada waktu proses belajar mengajar berlangsung dan analisis data dilakukan berdasarkan pengamatan oleh supervisor.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI MIA-1 di SMA Negeri 1 Bati-Bati Kecamatan Bat -Bati Kabupaten Tanah Laut. Tahun Pelajaran 2022/2023. Jumlah peserta didik yang dijadikan subjek penelitian sebanyak 17 orang terdiri dari 4 peserta didik putra dan 13 peserta didik putri. Proses peningkatan kemampuan dan hasil belajar pada materi passing bawah bola voli sesudah diterapkan metode PAKEM. Mendapatkan hasil yang baik berdasarkan KKM yang telah di tentukan yaitu 72.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dalam empat kali pertemuan dua siklus pembelajaran dengan menggunakan metode PAKEM peserta didik kelas XI MIA-1 SMA Negeri 1 Bati-Bati Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut menunjukkan bahwa pembelajaran meningkat menjadi lebih berkualitas, Hal ini dikarenakan proses pembelajaran menggunakan metode yang membuat siswa mudah memahami pembelajaran sehingga proses pelibatan peserta didik ketika mendapat giliran atau kesempatan melakukan rangkaian passing bawah bola voli lebih mudah dipahami.

Kata kunci: Passing bawah bola voli, Metode PAKEM

**IMPROVING VOLLEYBALL UNDER PASSING LEARNING OUTCOMES
THROUGH THE APPLICATION OF THE PAKEM METHOD
IN CLASS XI MIA-1 STUDENTS AT SMA NEGERI 1 BATI-BATI**

ABSTRACT

The purpose of this study was to improve the learning outcomes of volleyball underhand passing through the PAKEM approach at SMA Negeri 1 Bati-Bati, Tanah Laut Regency. The method used in this research is the classroom action research method (CAR), namely research in the form of a process used by teachers to improve students' learning outcomes. Observations during the teaching and learning process took place and data analysis was carried out based on observations by supervisors.

The subjects of this study were students of class XI MIA-1 at SMA Negeri 1 Bati-Bati, Tanah Laut Regency. Academic Year 2022/2023. The number of students who were used as research subjects was 17 people consisting of 4 male students and 13 female students. The process of improving skills and learning outcomes in volleyball underhand passing material after applying the PAKEM method. Get good results based on the KKM that has been determined, namely 72. Based on data analysis, it was found that in four meetings of two learning cycles using the PAKEM method, students in class XI MIA-1 SMA Negeri 1 Bati-Bati, Bati-Bati District, Tanah Laut Regency showed that learning increased to a higher quality. This was due to the learning process using a method that makes it easy for students to understand learning so that the process of involving students when they get their turn or the opportunity to do a series of volleyball underpasses is easier to understand.

Keywords: Passing under volleyball, PAKEM Method

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap orang dapat mengikuti segala olahraga permainan, tetapi harus dapat memilih mana yang cocok dengan segala keadaan diri sendiri. olahraga permainan memerlukan semangat dan kekompakkan regu. Jika Olahraga permainan beregu dilakukan penuh semangat dan kompak suatu kegiatan akan terasa seru. Untuk itu semangat dan kekompakkan sangat diperlukan. Bermain akan terasa lebih enak dengan banyak teman, di banding bermain berdua. Oleh sebab itu guru penjas harus bias membuat suasana pembelajaran voli di sekolah yang menyenangkan sehingga membuat siswa mudah untuk memahami pembelajaran voli di sekolah.

Penggunaan metode pembelajaran yang kurang menyenangkan menyebabkan siswa kurang termotivasi untuk belajar teknik passing bawah bola voli. Selama ini teknik yang diberikan guru pendidikan jasmani dalam mengajar *passing bawah* masih sulit dipelajari oleh siswa, akibatnya siswa kurang terampil dalam melakukan *passing bawah* bola voli. Terbukti dari hasil evaluasi, baru 30% siswa yang telah dapat melakukan teknik passing bawah dengan baik dan benar dan sisanya 70% siswa masih belum menguasai teknik passing bawah dengan baik dan benar.

Kondisi demikian apabila dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi optimal siswa dalam permainan bola voli. Hal tersebut menunjukkan adanya suatu permasalahan yang harus di perbaiki sehingga dapat meningkatkan hasil optimal siswa dalam prestasi bola voli.

Dari pernyataan-pernyataan tersebut di atas dapat disimpulkan beberapa faktor penyebab timbulnya permasalahan, di antaranya: Faktor dari guru yakni guru belum menerapkan metode yang sesuai dengan pembelajaran yang dilaksanakan, Perlunya metode baru yang dapat meningkatkan motivasi siswa, dan guru belum mengaktifkan siswa dalam proses kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan. Sedangkan faktor dari siswa, Penguasaan gerak dasar siswa masih kurang dalam melakukan gerakan passing bawah bola voli, Minat untuk melakukan kegiatan berolahraga kurang, sehingga membuat suasana

pembelajaran menjadi kurang menyenangkan, dan Siswa putra lebih mnyenangi bermain bola dari pada mengikuti pembelajaran yang di pimpin guru sedangkan siswa putri lebih suka berdiam diri di kelas.

Untuk menanggulangi permasalahan tersebut, salah satu metode yang dipakai adalah metode PAKEM dalam pembelajaran bola Voli. Asal kate PAKEM adalah singkatan dari Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga peserta didik aktif mengajukan pertanyaan, mengamukakan gagasan, mencari data dan informasi yang mereka perlukan untuk memecahkan masalah. Kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan peserta didik. Menyenangkan adalah suasana belajar – mengajar yang menyenangkan sehingga peserta didik memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar sehingga waktu curahnya perhatiannya tinggi. Menurut hasil penelitian, tingginya waktu curah terbukti meningkatkan hasil belajar.(Dasim Budimansyah.2010:70).

Kelebihan PAKEM pada saat diterapkan dalam pembelajaran di sekolah adalah, pertama Proses pembelajaran membuat peserta didik dapat mengamukakan gagasan , mencari data dan informasi yang mereka perlukan untuk memecahkan masalah. Kedua, Guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan peserta didik. dan ketiga, peserta didik memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar sehingga waktu curahnya perhatiannya tinggi. (Dasim Budimansyah. 2010:77)

II. METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dihalaman SMAN 1 Bati-Bati Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut, sedangkan waktu penelitian adalah mulai tanggal 3 – 17 November 2022, setiap hari Kamis, mulak pukul 08. 00 – 10. 00 Wita.

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah kelas XI MIA-1 SMAN 1 Bati-Bati Kecamatan Bati-Bati. Keseluruhan peserta didik kelas XI MIA-1 SMAN 1 Bati-Bati Kecamatan Bati-Bati. dijadikan subyek penelitian. Jumlah subyek dalam penelitian ini yaitu 17 orang, 4 orang berjenis laki-laki dan 13 orang berjenis kelamin perempuan.

C. Prosedur Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang direncanakan akan terdiri dari 2 siklus, langkah-langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini terdiri dari bawah empat komponen, yaitu: 1) rencana, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi. Perencanaan adalah persiapan yang perlu dilakukan sebelum pelaksanaan tindakan. Sedangkan pelaksanaan tidak adalah Tindakan dilaksanakan sesuai dengan skenario pembelajaran yang telah dibuat, kemudian observasi adalah Observasi pelaksanaan pembelajaran dilakukan secara kolaboratif dengan menggunakan format pengamatan/penilaian proses pembelajaran. Sedangkan evaluasi hasil pemantauan juga dilakukan secara kolaboratif dengan mengolah data yang direkam dan memaknainya serta

menentukan keberhasilan dan pencapaian tujuan tindakan ataupun hasil sampingan dari pelaksanaan tindakan. Dan yang terakhir adalah refleksi yakni Menganalisis data yang diperoleh dari lembar observasi, masukan dari teman (critical friends), guru Penjas yang bersangkutan, dan kemudian dilakukan refleksi. Refleksi ini dilakukan untuk menilai tindakan yang telah diberikan. Selanjutnya mengadakan evaluasi tentang penelitian tindakan kelas, dengan cara berdiskusi tentang masalah yang muncul dalam pembelajaran.

D. Data dan Sumber Data

Sumber data yang akan digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah Data Hasil belajar passing bawah, diperoleh dari siswa; Data Aktivitas guru, diperoleh dari peristiwa selama KBM berlangsung; Data Keaktifan siswa, diperoleh dari peristiwa selama KBM berlangsung; dan Data Pelaksanaan KBM dengan metode PAKEM,

E. Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan hasil pengamatan. Hasil pengamatan tersebut akan dikumpulkan melalui pengamatan, hasil tes peserta didik dan angket. Pemberian dan pengisian angket oleh peserta didik dilaksanakan pada pertemuan ke dua (siklus terakhir), setelah tindakan selesai.

F. Analisis Data

Data yang akan dianalisis meliputi data kuantitatif (dengan menampilkan angka-angka sebagai ukuran prestasi), dan data kualitatif (dengan menampilkan angka sebagai perbandingan). Analisis data akan dilakukan secara deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran.

G. Indikator Kinerja Penelitian

Indikator keberhasilan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah meningkatnya hasil pembelajaran passing bawah melalui metode PAKEM yang dapat dilihat pada perolehan nilai peserta didik kelas XI MIA-1 secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 72 dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan yaitu 70%

III. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Deskripsi Awal

Sebelum dilaksanakan analisis lebih dahulu dilakukan deskripsi data. Dalam deskripsi data disajikan proses pembelajaran dari awal hingga akhir pembelajaran. Peneliti berperan sebagai guru pengajar yang membuat rencana pelaksanaan pembelajaran, dengan menggunakan model pembelajaran aktif, kreatif, inovatif, efektif dan menyenangkan.

Pelaksanaan dilakukan pada jam pelajaran kelas XI MIA-1 dimulai dari jam 08.00-10,00 WITA. Rencana pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan seperti terdapat pada lampiran, dengan evaluasi pada saat pembelajaran berlangsung dan pada akhir pembelajaran. Apabila hasil evaluasi pada siklus pertama dinyatakan masih banyak perbaikan, maka akan dilanjutkan siklus berikutnya, hingga seluruh siswa mendapatkan pengalaman pembelajaran yang menarik, menyenangkan serta mengalami peningkatan kemampuan yang

signifikan. Maka sudah dianggap berhasil dan penelitian akan dihentikan. Pengambilan data dalam penelitian ini diambil pada saat sebelum dan ketika proses pembelajaran berlangsung melalui pengamatan supervisor. Hal yang dinilai adalah :

1. Gerakan sikap permulaan passing bawah bola voli
2. Gerakan pelaksanaan passing bawah bola voli
3. Gerakan lanjutan passing bawah bola voli

Berikut ini disajikan data hasil pengamatan awal data sebelum dilaksanakan tindakan kelas.

Tabel 1. NILAI PENGAMATAN AWAL PEMBELAJARAN

NO.	URAIAN	NILAI
1.	Total Nilai	1040,93
2.	Rata-rata Nilai	61,23
3.	Total yg Tuntas	4 orang
4.	Persentase Ketuntasan	23,53

Hal ini memberi gambaran bahwa hasil belajar siswa pada materi passing bawah bola voli pada pembelajaran PJOK masih tergolong rendah hal ini disebabkan oleh beberapa hal antara lain 1) Penggunaan metode yang kurang tepat sehingga siswa sukar memahami pembelajaran yang di ajarkan. 2) Kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. 3) Rendahnya kemampuan dan keberanian siswa dalam melakukan teknik passing bawah.

B. Siklus I

1. Pertemuan 1

Dari hasil observasi pertemuan pertama Siklus I (satu), didapatkan bahwa dalam melaksanakan pembelajaran Penjas dengan menggunakan pendekatan PAKEM pada siklus I pertemuan pertama. Adapun nilai hasil dari observasi yang dilakukan oleh supervisor dan guru adalah sebagai berikut

Tabel 2. NILAI PENGAMATAN SIKLUS I PERTEMUAN 1

NO.	URAIAN	NILAI
1.	Total Nilai	1.119,42
2.	Rata-rata Nilai	65,48
3.	Total yg Tuntas	7
4.	Persentase Ketuntasan	41,18

Berdasarkan tabel tersebut jumlah nilai akhir siswa adalah 1119.42 yang apabila dirata-ratakan yaitu 65,48 atau dengan katagori sedang, namun ada 7 siswa yang berhasil mencapai KKM, persentase kelulusan kelas yaitu 41,18 %. Namun hasil data tersebut menunjukkan ada peningkatan prestasi pembelajaran setelah siswa mencoba dengan inovasi dan pembelajaran yang dilakukan dengan metode PAKEM.

Dari hasil observasi pertemuan pertama Siklus I (satu), didapatkan bahwa dalam melaksanakan pembelajaran Penjas dengan menggunakan modifikasi alat pada siklus I pertemuan kedua, guru menerapkan sesuai dengan

Rencana Proses Pembelajaran (RPP) yang telah disiapkan. Adapun hasil dari observasi yang dilakukan oleh supervisor dan guru adalah sebagai berikut:

Tabel 3. NILAI PENGAMATAN SIKLUS I PERTEMUAN 2

NO.	URAIAN	NILAI
1.	Total Nilai	1.160,96
2.	Rata-rata Nilai	68,29
3.	Total yg Tuntas	9
4.	Persentase Ketuntasan	52,94

Setelah proses kegiatan belajar mengajar berlangsung peneliti meminta bantuan pada supervisor sebagai pengawas dari proses kegiatan belajar mengajar di SMAN 1 Bati-Bati Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut untuk menilai pengajar ketika proses kegiatan belajar mengajar berlangsung adapun beberapa masalah yang di temukan di lapangan untuk guru, a) Gunakan metode yang tepat ketika melakukan pembelajaran dan harus disesuaikan dengan karakter peserta didik. b) Serius dan usahakan materi konsisten dengan tujuan yang akan dicapai. c) Menggali alat modifikasi dan permainan yang berkaitan dengan pembelajaran passing bawa bola voli. dan d)

Sedangkan untuk bahan renung siswa antara lain a) Tidak ada memotivasi siswa dan guru terlalu cepat menjelaskan. b) Siswa putri masih banyak yang takut pada saat melakukan passing bawah bola voli. c) Posisi kaki pada saat melakukan passin bawah masih banyak salah, sehingga berpengaruh pada kekuatan dan arah lambungan bola voli. d) Gerakan tangan Siswa masih kurang kuat sehingga bola voli tidak melambung dengan baik. dan e) Siswa belum bisa fokus pada bola voli sehingga arah pukulan masih tidak terarah.

C. Siklus 2

1. Pertemuan 1

Dari hasil observasi pertemuan Siklus II (dua), didapatkan bahwa dalam melaksanakan pembelajaran Penjas dengan menggunakan modifikasi alat pada pertemuan Siklus II (dua), guru menerapkan sesuai dengan Rencana Proses Pembelajaran (RPP) yang telah disiapkan dan berusaha untuk mengaplikasikan sumbang saran dari supervisor sebagai hasil refleksi untuk pertemuan selanjutnya. Adapun hasil nilai dari pertemuan Siklus II (dua) didapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 4. NILAI PENGAMATAN SIKLUS II PERTEMUAN 1

NO.	URAIAN	NILAI
1.	Total Nilai	1.362,6
2.	Rata-rata Nilai	75,16
3.	Total yg Tuntas	17
4.	Persentase Ketuntasan	100

Berdasarkan tabel tersebut jumlah nilai akhir siswa adalah 1362,6 yang apabila dirata-ratakan yaitu 74, 16 atau dengan katagori Baik, seluruh siswa berhasil memenuhi angka kreteria ketuntasan minimal yang ditetapkan 72

dengan pencapaian nilai tertinggi adalah 85 dan pencapaian nilai terendahnya adalah 72,00 ketuntasan hasil belajar seluruh siswa mencapai 100% berarti terjadi peningkatan secara signifikan terhadap prestasi siswa dikelas.

Dari hasil pengamatan siswa yang dilakukan guru ternyata pada pertemuan Siklus II (dua) proses kegiatan mengajar sudah tuntas dimana seluruh siswa berhasil memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), walaupun proses kegiatan belajar mengajar dinyatakan berhasil namun guru tetap menginstropeksi diri dari hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan sebagai bahan untuk kemajuan peneliti selanjutnya, adapun hasil dari instropeksi diri setelah pembelajaran berlangsung yang dinilai oleh supervisor sebagai berikut untuk guru a) Gunakan metode yang tepat ketika melakukan pembelajaran dan harus disesuaikan dengan karakter peserta didik. b) Serius dan usahakan materi konsisten dengan tujuan yang akan dicapai. c) Menggali alat modifikasi dan permainan yang berkaitan dengan pembelajaran passing bawa bola voli. d) Tidak ada memotivasi siswa dan guru terlalu cepat menjelaskan.

Untuk siswa a) Siswaputri masih banyak yang takut pada saat melakukan passing bawah bola voli. b) Posisi kaki pada saat melakukan passin bawah masih banyak salah, sehingga berpengaruh pada kekuatan dan arah lambungan bola voli. c) Gerakan tangan Siswa masih kurang kuat sehingga bola voli tidak melambung dengan baik. dan d) Siswa belum bisa fokus pada bola voli sehingga arah pukulan masih tidak terarah.

D. Pembahasan.

Pada pengamatan awal melakukan gerakan passing bawah bola voli saat peneliti melakukan observasi sebelum diberikan penjelasan dan bagaimana cara melakukan teknik passing bawah bola voli yang benar diperoleh nilai rata-rata seluruh siswa sebesar 61, 23 yang merupakan kategori K (kurang), sedangkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dipatok 72 ini artinya ketuntasan siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar masih belum tuntas hal ini disebabkan karena siswa belum mengerti dan kurangnya pengetahuan mereka teknik yang benar hal ini terlihat dari rendahnya nilai yang didapat siswa ketika guru melakukan penilaian kebanyakan terjadi kesalahan.

Dilihat dari permasalahan siswa mengenai kurangnya pemahaman dan penguasaan passing bawah bola voli, peneliti atau guru melakukan rentetan pengajaran yang mengarah pada materi dasar passing bawah bola voli dengan menggunakan metode PAKEM dan memodifikasi alat berupa bola voli. Setelah dilaksanakan proses kegiatan belajar mengajar pada siswa dengan menggunakan metode PAKEM ternyata didapatkan hasil berupa data mengenai keberhasilan siswa yaitu dari 17 siswa kelas XI MIA-1 SMAN 1 Bati-Bati Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut mendapat nilai rata-rata 64,31 sedangkan nilai yang melebihi dari KKM ada 3 siswa atau sekitar 15% siswa sudah memenuhi kriteria ketuntasan minimal dengan nilai 70, dibandingkan dengan pengamatan awal dengan 2X pertemuan siklus I ternyata dengan penggunaan metode PAKEM dapat meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa SMAN 1 Bati-Bati Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut

Dengan tetap menggunakan metode PAKEM setiap siswa menjadi terbiasa melakukan teknik passing bawah bola voli dengan baik dan benar karena siswa diajarkan bertahap dari yang mudah ke yang sulit kemudian diajarkan keseluruhan gerakan tersebut, angka kesalahan dapat ditekan ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian dan data yang diperoleh di lapangan menunjukkan bahwa pada pertemuan Siklus II ternyata rata-rata kelas didapat 75,16 dari data tersebut ternyata dari 17 siswa sudah berhasil mencapai KKM.

Definisi operasional pendekatan PAKEM pada pokok bahasan passing bawah adalah pendekatan sebagian dan menyeluruh dilakukan pada saat guru melakukan pembelajaran passing bawah dilakukan dengan bertahap dari gerakan yang paling mudah ke gerakan yang paling sulit kemudian gerakan tersebut di gabung menjadi satu koordinasi gerak dasar passing bawah. Gerakan dimulai dari melambung-lambungkan bola, gerakan passing bawah tanpa alat, gerakan passing bawah dengan bola voli sebenarnya.

Dengan penggunaan metode PAKEM pada pembelajaran passing bawah bola voli ternyata dapat memudahkan dan meningkatkan kemampuan siswa ini di karenakan setiap siswa dapat memahami tahapan-pertahapan dari pembelajaran dan mendapatkan kesempatan yang lebih banyak untuk melakukan rangkaian passing bawah bola voli.

IV. PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dalam empat kali pertemuan dua siklus pembelajaran dengan menggunakan metode PAKEM peserta didik kelas XI MIA-1 SMAN 1 Bati-Bati Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut menunjukkan bahwa pembelajaran meningkat menjadi lebih berkualitas, Hal ini dikarenakan proses pembelajaran menggunakan metode yang membuat siswa mudah memahami pembelajaran sehingga proses pelibatan peserta didik ketika mendapat giliran atau kesempatan melakukan rangkaian passing bawah bola voli lebih mudah dipahami.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari peningkatan kualitas penguasaan gerakan passing bawah bola voli dengan menggunakan metode PAKEM dalam pembelajaran passing bawah peneliti memberikan saran yaitu:

1. Guna menunjang aktivitas dalam pendidikan jasmani perlu adanya metode baru yang dipakai guru, sehingga ada variasi baru untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.
2. Perlu diadakan penggalian terhadap kemampuan siswa dengan metode yang baru sehingga timbul minat anak untuk melakukan gerakan yang sulit dilakukan, sehingga membuat pembelajaran semakin mudah di pahami dan meningkatkan hasil belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Ar Shadiqin 2014. *Pedoman Penulisan PTK*. Banjarbaru : JPOK-FKIP UNLAM.
Ani Indra 2010. *Mengenal Sepak Bola, Bola Voli dan Bola Basket*. Ad. Print.
Bandung

- Dasim Budimansyah. 2010. Pendekatan PAKEM Di Sekolah. Jakarta. Sumber Rejeki
- Djoko Lelono. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Banjarbaru : JPOK-FKIP UNLAM.
- Djoko Nugroho.2010. *Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Atletik Lari Estafet di SDN Indrasari Martapura*. Hasil penelitian tidak di terbitkan <http://martiningsih.blogspot.com/2012/04>) diakses tanggal 09 maret 2013, Batola.
- Lutan Rusli.2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarata. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rud Midgley.1990. *Cara Mudah Belajar Bola Voli*. Bandung. Aneka Cipta
- Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT INDEKS.
- Toho Cholik M dan Rusli Lutan. 1997. *Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan