



Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Porprov Kota Makassar

Andi Gusti Ayu Nirmala Putri ¹, Juhanis ², Rapih Aup ³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri Porprov Kota Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli indoor putri Makassar. Karena semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi yang berjumlah 15 atlet putri. Instrumen yang digunakan adalah tes tingkat kesegaran jasmani umur 16-19 tahun. Teknik analisis data menggunakan deskripsi persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri Porprov Kota Makassar sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 66.67%, yang berkategori baik sebesar 26.67%, yang berkategori kurang sebesar 6.67%, yang berkategori baik sekali 0% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bolavoli putri Porprov Kota Makassar adalah berkategori sedang.

Kata Kunci: analisis, kebugaran jasmani, atlet bola voli putri

PENDAHULUAN

Olahraga dewasa ini sudah menjadi kebutuhan sebagian manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti dengan meluangkan waktu untuk melaksanakan aktivitas olahraga. Olahraga pada saat ini jelas memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat.

Secara umum, keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Dalam kaitan ini maka tugas pembinaan dan pengembangan olahraga menjadi tugas yang menjadi kewajiban bagi pemerintah daerah untuk melaksanakannya, melalui kebijakan, penataran atau pelatihan, koordinasi, konsultasi, komunikasi, penyuluhan, pembimbingan, pemasyarakatan, perintisan, penelitian, uji coba, kompetisi, bantuan, pemudahan, perizinan dan pengawasan.

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, istilah olahraga pendidikan sama dengan pendidikan jasmani dan olahraga dan merupakan bagian yang tak pernah terpisahkan. Keduanya dapat digunakan secara saling melengkapi untuk kepentingan pendidikan.

Dengan adanya tuntutan prestasi maka perlu dilakukan cara pembinaan dan pembelajaran yang efektif dan efisien. Terutama sekali dalam memilih metode pembelajaran yang baik sehingga

penguasaan teknik-teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan, salah satunya olahraga bola voli.

Cabang olahraga bola voli merupakan suatu cabang olahraga yang sangat memasyarakat, oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bola voli para siswa di suatu sekolah sudah merupakan suatu keharusan setelah melihat tuntutan yang sangat besar dari masyarakat.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang melibatkan banyak orang yang sudah menguasai teknik permainan bola voli, baik individu maupun beregu. Teknik dasar bermain bola voli yang harus dikuasai yaitu: Service, Passing, Smash, Block. Untuk memperoleh teknik dasar yang baik, juga tidak terlepas dari kondisi fisik yang baik yang terdapat dalam tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena apabila seorang pemain voli memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat membantu dalam memperoleh suatu prestasi yang baik.

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat.

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani diseluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan latihan jasmani. Keadaan ini sudah terjadi di Indonesia. Karena itu sungguh beralasan untuk memperhatikan kebugaran jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan, dan selanjutnya untuk mencapai prestasi yang tinggi. Disamping, pengembangan keterampilan yang kelak terpakai dalam aneka kegiatan, pengembangan kebugaran juga perlu menjadi prioritas utama dalam program pendidikan jasmani.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa keberhasilan seseorang dalam mempertahankan prestasinya tidak hanya dipengaruhi dengan teknik dan kemampuannya saja, akan tetapi faktor yang paling utama ialah kondisi fisik atau biasa dikenal dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. Karena apabila seorang pemain voli memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat mempertahankan kondisi tubuhnya saat bertanding dengan waktu yang lama tanpa merasa kelelahan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada atlet bola voli indoor putri Makassar, tingkat kebugaran jasmani pada atlet tersebut masih kurang baik. Hal ini dapat dilihat saat atlet melakukan suatu pertandingan atlet belum dapat mempertahankan kondisi tubuhnya dengan waktu yang lama tanpa merasa kelelahan, sehingga menyebabkan prestasi pada atlet bola voli indoor putri Makassar sulit untuk meningkatkan prestasinya.

Maka untuk mengetahui kebugaran jasmani atlet bola voli perlu di lakukan analisis lebih lanjut terkait tingkat kebugaran jasmani untuk memecahkan permasalahan mengenai penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani dari atlet bola voli indoor putri Makassar.

Dari permasalahan tersebut maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Indoor Putri Makassar”.

METODE

Metode penelitian merupakan metode yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian, sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan apa yang ditemukan dalam penelitian dan betul-betul sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu,

semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Pos 1: Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
2. Pos 2: Gantung siku tekuk dihitung lama waktu melakukan dengan satuan detik
3. Pos 3: Baring duduk selama 60 detik dengan satuan frekuensi yang diperoleh.
4. Pos 4: Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
5. Pos 5: Lari 1000 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera strat, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis. nilai dengan cara memasukan kedalam tabel nilai tes kesegaran jasmani, Langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel nilai tes kesegaran jasmani, Langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistic	Lari 60 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 m	Hasil TKJI
N	15	15	15	15	15	15
Mean	10.01	12.36	28.80	35.40	5.39	16.33
Median	9.90	11.19	28.00	36.00	5.21	16.00
Mode	10.2	10.15	22	30	4.32	16
S. Deviation	1.299	3.182	6.527	5.011	1.074	1.633
Minimum	8.5	9.13	21	30	4.32	13
Maksimum	12.9	18.15	41	47	8.36	19

Tabel 4.1. Deskriptif Statistik Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Indoor Putri Makassar

Hasil penelitian diketahui tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli indoor putri Makassar sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 66.67 %, yang berkategori baik sebesar 26.67 %, yang berkategori kurang sebesar 6.67 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli indoor putri Makassar adalah sedang.

Hasil tersebut menunjukan banyak atlet yang masih berkategori sedang dikarenakan sebagian besar atlet putri cukup rutin dan aktif dalam mengikuti latihan fisik sesuai yang diprogramkan pelatih. Biasanya dalam mengikuti latihan sebagian besar atlet putri cukup aktif, lebih banyak berlatih dan cenderung sangat termotivasi dalam mengikuti latihan. Selain itu di luar program latihan yang telah diprogramkan oleh pelatih rata-rata atlet putri yang mengikuti latihan dengan menambah jam latihan di rumah masing-masing. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan fisik di rasa sudah cukup untuk menunjang kebugaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan latihan bersama dan latihan sendiri di rumah. Aktivitas latihan seseorang akan sangat memengaruhi kebugaran jamsani atlet, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan penelitian salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet mengenai kesegaran jasmaninya adalah faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari jumlah latihan bebanya kian bertambah. Kemampuan seseorang

untuk melakukan sesuatu sering kali harus didukung dengan latihan yang keras. Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihannya harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun pemain. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemain akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam mencapai kesegaran jasmani yang diharapkan maka diperlukan latihan secara berkelanjutan. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas berapa banyak kita berlatih akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kesegaran jasmani seseorang.

Dari hasil pengkategorian tes kebugaran jasmani atlet bolavoli indoor putri Makassar diketahui bahwa:

- 1) Pada tes kecepatan dengan lari 60 meter, menunjukkan bahwa 7 orang atlet masuk dalam kategori baik, dan 5 orang atlet masuk dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet masuk kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan kecepatan para atlet masih harus ditingkatkan lagi agar mereka mampu lebih cepat dalam bergerak dan gerakan merubah arah secara tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh.
- 2) Pada tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu dengan gantung angkat tubuh 60 detik, menunjukkan 12 orang atlet masuk dalam kategori sedang, 3 orang atlet masuk dalam kategori kurang, dan tidak ada atlet masuk dalam kategori baik sekali, baik, dan kategori kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu para atlet masih kategori sedang, olehnya itu kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu masih perlu dilatih lagi.
- 3) Pada tes kekuatan dan ketahanan otot perut dengan baring duduk 60 detik, menunjukkan 7 orang atlet masuk dalam kategori baik sekali, dan 8 orang atlet masuk dalam kategori baik, hal ini menunjukkan bahwa kekuatan dan ketahanan otot perut para atlet sudah baik dan perlu untuk ditingkatkan lagi, karena kekuatan dan ketahanan otot perut menunjang atlet untuk melakukan gerakangerakan yang membutuhkan otot perut.
- 4) Tes daya ledak atau tenaga eksplosif dengan loncat tegak menunjukkan 3 orang atlet masuk dalam kategori baik, 8 orang atlet masuk dalam kategori sedang, tidak ada orang atlet masuk dalam kategori baik sekali, kurang, dan kurang sekali. Dapat dikatakan bahwa jumlah atlet yang memiliki daya ledak atau tenaga eksplosif baik lebih banyak, tapi masih ada sebagian atlet yang daya ledak atau tenaga eksplosifnya kurang, hal ini menunjukkan bahwa para atlet masih perlu dilatih lagi daya ledak atau tenaga eksplosifnya sehingga atlet dapat melompat dengan baik pada saat bertanding.
- 5) Untuk tes daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan dengan lari 1000 meter menunjukkan 2 orang atlet masuk dalam kategori baik, 10 orang atlet masuk dalam kategori sedang, 2 orang atlet masuk dalam kategori kurang dan 1 orang atlet masuk dalam kategori kurang sekali, hal ini menunjukkan bahwa daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan para atlet masih kurang dan harus lebih ditingkatkan daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasannya, mengingat daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan selama pertandingan sangat penting.

Kesegaran jasmani sangatlah penting dan bermanfaat khususnya bagi atlet dan pemain olahraga khususnya bolavoli. Manfaat kebugaran jasmani yaitu terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga, Meningkatkan daya tahan aerobik, Meningkatkan fleksibilitas, Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, dapat mengurangi stres dan dapat Meningkatkan gairah hidup.

Selain itu beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain makanan, istirahat, kebiasaan hidup dan lingkungan. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi tugas utama bagi seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai kebugaran jasmani yang baik, dan juga didukung dari sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani atlet, dengan cara mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan juga latihan-latihan kebugaran jasmani. Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor pendukung kebugaran jasmani. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil kebugaran jasmani tersebut diantaranya:

1. Faktor Gizi

Dalam hal ini fungsi makanan bagi tubuh dapat mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit. Dengan demikian makan yang dibutuhkan untuk mendukung kebugaran jasmani seseorang. Artinya kebugaran jasmani yang baik akan sangat didukung oleh asupan makanan yang bergizi, selain itu dibutuhkan variasi makanan agar zat-zat yang dikonsumsi oleh tubuh juga bervariasi dan saling melengkapi.

2. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Istirahat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Seseorang yang menghentikan segala aktivitasnya sejenak sudah dapat dikategorikan sebagai istirahat. Istirahat yang paling baik dan ideal adalah tidur. Sebab dengan tidur tubuh akan menyusun kembali tenaga-tenaga yang hilang. Hal ini dimungkinkan karena adanya keserasian antara kerja, tidur dan rekreasi. Untuk pengaturan proses kembali pengembangan tenaga yang telah digunakan sehingga tingkat kebugaran jasmani tetap terjaga dengan baik.

3. Faktor Latihan Olahraga

Aktivitas latihan seseorang akan sangat mempengaruhi kebugaran jasmani, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kebugaran jasmani seseorang. Sedikitnya atlet bolavoli indoor putri Makassar yang mengikuti kegiatan olahraga diluar program latihan seperti latihan bersama dan latihan mandiri, sehingga berdampak pada hasil kebugaran jasmaninya semakin meningkat.

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah, tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula. Dengan demikian manusia tersebut harus bisa mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya terhindar dari berbagai penyakit lingkungan. Lingkungan juga dapat diartikan sebagai sejumlah benda hidup dan mati serta seluruh kondisi yang ada di dalam ruang yang kita tempati. Lingkungan selalu mengitari manusia dari waktu dilahirkan sampai meninggalnya, sehingga antara lingkungan dan manusia terdapat hubungan timbal balik dalam artian lingkungan mempengaruhi manusia dan manusia mempengaruhi lingkungan. Begitu pula dalam proses menjaga kondisi tubuh manusia, lingkungan merupakan sumber yang banyak berpengaruh dalam penjaagaan kondisi fisik seseorang dan lingkungan yang baik diharapkan akan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hampir dapat dikatakan bahwa lingkungan di sekolah dan di luar sekolah sangat mendukung tingkat kebugaran jasmani atlet. Di club atlet diberikan berbagai macam model latihan dalam meningkatkan keterampilannya, sedangkan di luar jadwal latihan atau di lingkungan masyarakat atlet juga secara aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh masyarakat dalam bidang olahraga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli indoor putri Makassar sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 66.67 %, yang berkategori baik sebesar 26.67 %, yang berkategori kurang sebesar 6.67 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli indoor putri Makassar adalah sedang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terimakasih kepada rekan-rekan mahasiswa Jurusan Penjaskesrek angkatan 2019 dan sahabat-sahabatku atas segala kebersamaan yang telah dibangun, ilmu yang telah dibagi selama duduk dibangku perkuliahan serta semua pihak yang tidak sempat disebut namanya, atas bantuannya baik secara langsung atau tidak langsung dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Depdiknas Puskesjasrek. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Depdiknas. (2004). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Chandra Sodikin. 2007. *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Widya Utama, Jakarta.
- Dieter Beuthelstahl. 2007. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Dwi Yulia Nur Mulyadi M.Pd & Endang Pratiwi, M.Pd (2020) *Pembelajaran Bola Voli*. Bening media Publishing.
- Hamid Darmadi (2013). *Dimensi – Dimensi Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung.:Alfabeta.
- Irianto, Dj. P. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbit Dan Percetakan UNS (UNS Pers), Surakarta.
- Kemendiknas, 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.
- Muhajir, M. Ed, Drs. 2004. *Pendidikan Jasmani*. PT Ghalia Indonesia, Bandung.
- Novi Lestari (2008) USA Volleyball. Melatih Bola voli Remaja.Klaten: PT Intan Sejati.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Rusli Lutan (2002). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize, Semarang.
- Sigit, Soehardi. 1999. *Pengantar Metodologi Penelitian Sosial Bisnis Manajemen Yogyakarta*: Penerbit FE Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa.
- Sri Mawarti, (2009). *Permainan Bolavoli Mini untuk Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Nomor 2, Tahun 6). Hlm. 67-71.
- Subroto. 2001. *Pendekatn Ketrampilan Takis Dalam Permainan Bolavoli*, Direktorat Jendral Olahraga. DEPDIKNAS, Jakarta.
- Sudjono, Anas.(2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Raja GrafindoPersada
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Dua Puluh)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2017). *Metode Peneliti Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi, 2000. *Metode Research jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Universitas Negeri Makassar (2019). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahaatlet*. Makassar.
- Widoyoko, S.E.P, & Rinawat, A. (2012). *Pengaruh kinerja guru terhadap motivasi belajar siswa*. Jurnal Cakrawala Pendidikan, 5(2).