

10 B2
Volume 6, Nomor 2, November 2009

ISSN 0216 -1699

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia



Diterbitkan oleh:
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

ISSN 0216-1699



Daftar Isi

Daftar Isi.....	iii
Catatan Editorial.....	v
Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas: Antara Harapan dan Kenyataan Nurhadi Santoso, Universitas Negeri Yogyakarta.....	1 - 11
Peranan Pendekatan Andragogis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Guntur, Universitas Negeri Yogyakarta.....	12 - 22
Dimensi Kecakapan Hidup (<i>Life Skill</i>) dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Hari Amirullah Rachman, Universitas Negeri Yogyakarta.....	23 - 33
Membentuk Kematangan Emosi Remaja Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Jaka Sunardi, Universitas Negeri Yogyakarta.....	34 - 40
Mencegah dan Mengurangi Kekerasan Sepakbola Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sulistiyono, Universitas Negeri Yogyakarta.....	41 - 50
Mencapai Kebermaknaan Hidup Penderita Cacat Melalui Aktivitas Jasmani Komarudin, Universitas Negeri Yogyakarta.....	51 - 58
Urgensi Penelitian Tindakan Kelas dalam Konteks Peningkatan Profesionalitas Guru Penjas Dimiyati, Universitas Negeri Yogyakarta.....	59 - 69
Pendekatan Pola Gerak Dominan dan Gaya Mengajar Dalam Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Heri Purwanto, Universitas Negeri Yogyakarta.....	70 - 80
Permainan Mini Tenis Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Abdul Alim, Universitas Negeri Yogyakarta.....	81 - 88
Permainan Bolavoli Mini untuk Anak Sekolah Dasar Sri Mawarti, Universitas Negeri Yogyakarta.....	89 - 96

PERMAINAN BOLAVOLI MINI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR

Oleh Sri Mawarti
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

The aim of this article is to give better understanding about mini volleyball game. This game can be played with a little or a lot of players in the elementary school. The distinguished of this game is on the existing regulations. The mini volley ball games for the elementary school do not use the standart rules, but the rules are simple. Enjoyment of the players becoming priority to achieve. The physical and mental aim conducted through the game and its suitable for elementary student to played.

Keywords: Mini volleyball game, Elementary schools.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional (Bucher, 1979). Menurut pengertian ini bisa difahami bahwa ruang jasmani adalah merupakan media, bukan merupakan unsur tujuan yang harus dicapai. Meskipun senantiasa tentunya tidak juga bisa dimaknai bahwa media disini dikategorikan pada batasan "hanya".

Pemahaman atas realitas orientasi tujuan dari aktivitas Pendidikan Jasmani seringkali diterjemahkan secara keliru oleh sebagian praktisi ke dalam perilaku olahraga. Sebuah kehati-hatian yang ekstra sangat diperlukan dalam hal ini. Seringkali orang menyatakan ia telah menghantarkan anak didik ke dalam sebuah proses pembelajaran pendidikan jasmani, walaupun sejatinya apa yang dilakukannya adalah sebuah penciptaan ruang aktivitas olahraga semata. Kekeliruan ini terkadang susah untuk dihindarkan karena pada umumnya proses pembelajaran pendidikan jasmani memang memanfaatkan ruang olahraga. Sekali lagi, pada unsur tujuannya—lah yang memberikan pembedaan tegas akan hakekat pendidikan jasmani dan olahraga.

Dalam kurikulum sekolah yang digunakan di Indonesia, pendidikan jasmani hadir dalam semua tingkat satuan pendidikan. Mulai dari pendidikan dasar (SD) sampai pada tingkat pendidikan atas (SMA/K). Bahkan pada beberapa perguruan tinggi pendidikan jasmani juga turut serta hadir dalam kurikulumnya dalam bentuk Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU). Hal ini senada dengan jabaran dari pengertian pendidikan jasmani yang termuat dalam kurikulum, yakni "Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran paedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman" (Kurikulum, 2004: 6).

Pendidikan Jasmani di sekolah dasar menjadi sangat penting, karena pada masa ini seorang anak sedang dalam proses tumbuh kembang yang optimal. Upaya penguasaan terhadap berbagai macam gerak dasar serta penyempurnaan fungsi dan sistem tubuh serta pertumbuhannya secara dominan dialami anak pada tahap ini. Pendidikan Jasmani hadir diharapkan dapat membantu semua proses yang dialami oleh para siswa tersebut. Untuk itu, pelaksanaan pembelajaran di tingkat satuan sekolah dasar sangat perlu kehati-hatian dan kecermatan—sehingga upaya "membantu" dalam hal ini justru tidak jatuh pada kondisi "menghambat". Hal ini disinyalir karena terungkap beberapa kasus dimana proses pembelajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan seorang guru berorientasi pada pencapaian prestasi yang memaksa pada bentuk eksploitasi yang berlebih sehingga justru mengganggu proses tumbuh kembang anak.

Salah satu aktivitas olahraga populer yang hadir dalam khasanah masyarakat Indonesia adalah bolavoli. Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, seringkali bolavoli menjadi pilihan materi—demikian pula untuk di sekolah dasar. Didukung popularitas permainan bolavoli dalam kultur masyarakat, menjadikan permainan bolavoli sangat akrab bagi siswa sehingga relatif mudah untuk diajarkan. Namun satu hal perlu diingat, bahwasannya ketika ditengok dalam beberapa buku pedoman pelatihan bolavoli—pada kenyataan permainan ini (=dalam artian yang sesungguhnya baik aturan maupun peralatannya) baru layak diajarkan kepada anak setelah kurang lebih menginjak usia 12/13 tahun. Hal ini dikarenakan peralatan serta teknik gerak dalam bolavoli cenderung akan destruktif dibandingkan konstruktif ketika diajarkan pada anak yang terlalu dini. Untuk itu perlu adanya sebuah modifikasi sehingga permainan yang menyenangkan ini bisa disampaikan pada anak-anak sekolah dasar sehingga mampu menjadikannya sarana penyaluran hasrat gerak yang positif.

PERMAINAN BOLAVOLI

Permainan bolavoli diciptakan pada tahun 1885 oleh William G. Morgan, dia adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda kristiani bernama, Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Awal mula nama permainan ini adalah "minotte" yang permainan ini mirip dengan permainan badminton, dan permainan ini mulanya dimainkan oleh banyak orang, tidak terbatas sesuai dengan tujuan semula yaitu: untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh disamping mereka juga bersenam massal. William G. Morgan kemudian

melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan kemudian menjadi "*volley ball*" yang artinya kurang lebih mem-*volley* bola berganti-ganti.

Permainan bolavoli ini di Amerika sangat berkembang pesat, yang dipelopori oleh William G. Morgan sehingga YMCA pada tahun 1922 mampu menyelenggarakan kejuaraan nasional bolavoli di Amerika Serikat. Pada perang Dunia I tentara sekutu menyebarkan permainan ini ke berbagai negara, misalnya: Asia dan Eropa terutama negara Jepang, Cina, India, Filipina, Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, Ceko-Slovakia, Rumania, Yugoslavia, dan Jerman. Dalam Perang Dunia ke II permainan ini tersebar atau berkembang hampir seluruh dunia terutama negara-negara di Asia dan Eropa. Setelah Perang Dunia II prestasi dan popularitas bolavoli di Amerika Serikat menurun, sedangkan di negara lain terutama di Eropa Timur dan Asia berkembang sangat pesat.

Permainan bolavoli ini mulai masuk ke Indonesia mulai tahun 1928, terutama pada saat penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bolavoli pada khususnya. Disamping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bolavoli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, dilapangan terbuka, dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda. Di Polandia juga menyelenggarakan kejuaraan atau turnamen yang pertama kali tahun 1947, dan turnamen ini diikuti oleh berbagai negara, maka pada tahun 1948 didirikan I.V.B.F (International Volleyball Federation) yang beranggotakan 15 negara.

Perkembangan permainan bolavoli sangat pesat di masyarakat Indonesia sehingga muncul klub-klub bolavoli. Pertandingan bolavoli untuk pertama kali dalam PON II pada tahun 1951 di Jakarta, POM I di Yogyakarta, dan PON ke III pada tahun 1953. Dari dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1955 didirikan PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) di kota Jakarta bersamaan dengan diadakannya kejuaraan nasional bolavoli yang pertama. Sejak saat itu PBVSI aktif dalam mengembangkan kegiatan-kegiatan baik ke dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang. Setelah tahun 1962 perkembangan permainan bolavoli sangat pesat, hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya klub-klub bolavoli di seluruh pelosok tanah air. Bukti lain tentang perkembangan bolavoli di Indonesia yaitu adanya data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional, PON, dan kejuaraan-kejuaraan lainnya, dimana peningkatan jumlah angka peserta semakin meningkat.

Perkembangan permainan bolavoli sampai saat ini di Indonesia menduduki urutan ke tiga setelah sepakbola dan bulu tangkis. Perkembangan bolavoli di negeri Indonesia sangat menonjol saat menjelang even Asian Games pada tahun 1962 dan Ganevo I pada tahun 1963 di Jakarta, baik bolavoli untuk laki-laki maupun perempuan yaitu: meraih Juara III Putri dan IV Putra. Prestasi tertinggi yang pernah diraih oleh tim bolavoli Indonesia adalah pada saat kejuaraan dunia di Athena Yunani, yang berlangsung pada tanggal 3-12 September 1989 yaitu tim junior putra Indonesia yang di latih oleh Yano Hadian, dibantu oleh Trainer Kanwar, serta pelatih dari Jepang Hideto Nishioka, dan pelatih fisik diserahkan kepada Engkos Kosasih dari bidang kepelatihan PKON (Pusat Kesehatan Olahraga Nasional) Kantor MENPORA, dalam kejuaraan tersebut, Juara I diraih: Uni Soviyet, Juara II

Jepang, Juara III Brazil, Juara IV Bulgaria, Juara V Kuba, Juara VI Yunani, Juara VII Polandia, dan Indonesia bisa menduduki peringkat 15 Dunia.

Prestasi tersebut mungkin belum bisa terpecahkan sampai sekarang ini. Pada saat itu pimpinan ketua umum PBVSI yaitu: Jendral (Pol) Drs. Mochamad Sanusi, perbolavolian di Indonesia saat itu meningkat pesat sampai seluruh pelosok tanah air. Sampai saat ini peran PBVSI baik Pusat sampai ke kabupaten sangat besar dalam pengembangan dan pemassalan permainan bolavoli ini. Di bawah koordinasi PBVSI Pusat maka Indonesia terus berperan aktif dalam kejuaraan-kejuaraan nasional maupun internasional.

Pengertian Permainan Bolavoli

Bolavoli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim, dimana daerah masing-masing tim dibatasi oleh net. Setiap tim berusaha untuk melewati bola secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dan memainkan bolanya.

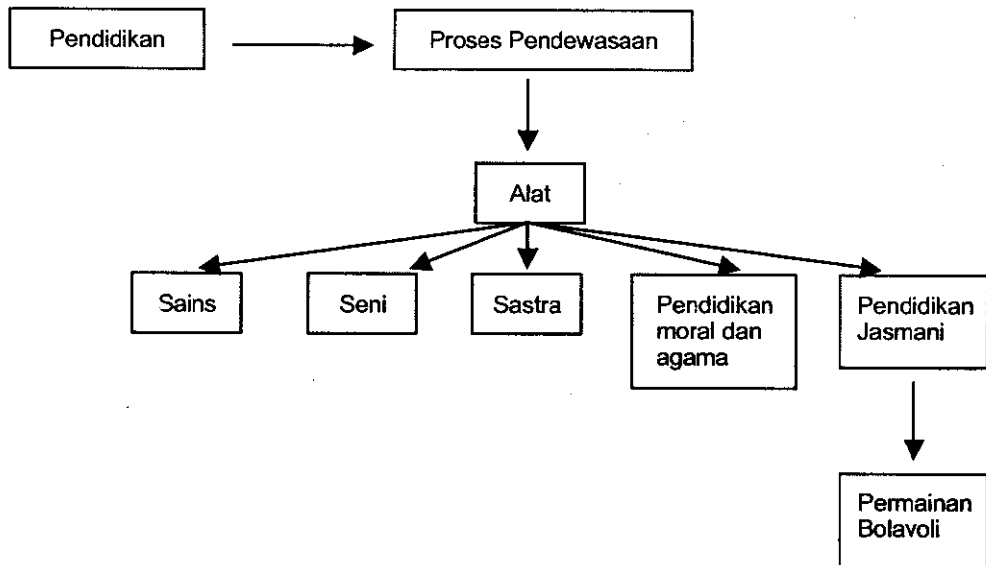
Perkembangan permainan ini sangat pesat sehingga sampai saat ini mungkin sudah bisa kita lihat perkembangan permainan bolavoli ini bisa sampai ke desa-desa pelosok. Dimana permainan ini sangat digemari oleh masyarakat kampung atau dusun karena selain permainan yang murah dalam pelaksanaannya juga tidak membutuhkan biaya yang besar untuk bisa memainkan permainan tersebut.

Perkembangan permainan ini juga terwujud dalam berbagai bentuk variasi maupun event perkembangan dalam permainan bolavoli, contohnya: Bolavoli Pantai/Pasir (*Beach Volleyball*), Bolavoli Duduk (*Sitting Volleyball*), dan Bolavoli Mini (*Mini Volleyball*). Ketiga contoh perkembangan permainan bolavoli tersebut merupakan salah satu indikasi pesatnya perkembangan permainan ini.

Selain perkembangan tersebut masih banyak perkembangan yaitu dalam peraturan permainan dan peraturan perwasitan yang selalu semakin mengalami perubahan disesuaikan dengan perkembangan pola manusia ataupun situasi dan kondisi yang saat ini di hadapi. Walaupun juga tidak terlalu jauh meninggalkan unsur atau konsep utama dalam permainan bolavoli. Anak usia Sekolah Dasar atau sekitar usia 9-14 Tahun merupakan suatu masa dimana anak memiliki kebutuhan akan gerak motorik terutama motorik kasar, tapi harus tetap diperhatikan adalah bagaimana pembelajaran permainan bolavoli ini diharapkan mampu mengoptimalkan kemampuan motorik anak sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan fisik maupun psikisnya.

Fungsi Permainan Bolavoli dalam Pendidikan

Permainan ini pada mulanya diciptakan oleh William G. Morgan dan memiliki tujuan awal untuk mendapatkan kesegaran jasmani. Tujuan tersebut sangat bagus dan hal itu juga dibuktikan sampai sekarang bahwa pendidikan jasmani di sekolah ataupun instansi hampir di seluruh dunia memasukkan dalam kurikulum atau kegiatannya yang tergabung dalam permainan bola besar atau net games yang dimainkan seperti permainan ini. Selain untuk kesegaran jasmani, permainan ini juga bisa digunakan sebagai sarana pendidikan yaitu untuk mendidik anak secara keseluruhan. Dimana kalau digambarkan sebagai berikut:



Gambar di atas menunjukkan bahwa bolavoli bisa kita jadikan suatu alat untuk sarana pendewasaan anak atau alat untuk mendidik anak dengan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, misalnya: nilai kerjasama, percaya diri, tanggungjawab, keberanian dan sportivitas. Selain itu ada beberapa tujuan yang bisa diharapkan dari permainan ini, yaitu: (1) tujuan utama yaitu membentuk anak didik secara menyeluruh baik jasmani, rohani maupun sosial, (2) diharapkan dengan kesegaran jasmani tercapai maka kecerdasan dalam bermain bolavoli juga tercapai sehingga kesegaran tubuh terjaga, dengan itu anak didik bisa belajar dengan sehat, dan tercapailah kecerdasan anak, (3) bermain dengan unsur rekreatif atau kesenangan dan sukarela melakukannya maka dengan bermain bolavoli ini kita bisa mendapatkan kepuasan, (4) bermain bolavoli juga bisa dijadikan terapi, (5) Tujuan terakhir yang bisa dicapai dengan bermain bolavoli yaitu untuk meraih prestasi setinggi-tingginya.

Kelima tujuan di atas, kesemuanya itu bisa kita dapatkan dengan bermain bolavoli akan tetapi hal tersebut juga tergantung tujuan kita, dan usaha yang kita lakukan. Apalagi untuk tujuan prestasi maka segala usaha dan upaya pasti akan dilakukan tidak hanya mudah diraih, akan tetapi butuh pengorbanan yang besar untuk mendapatkan hasil yang optimal. Untuk meraihnya maka perlu adanya latihan intensif yang terprogram dan membutuhkan pembinaan yang *continu*. Oleh karena itu tujuan yang terakhir tersebut hanya diminati oleh beberapa orang saja yang benar-benar *concern* di bidang perbolavolian.

Permainan Bolavoli Mini untuk Anak Sekolah Dasar

Permainan bolavoli di Indonesia juga sudah mengalami kemajuan, hal tersebut juga bisa kita lihat dari tim nasional SEA Games kita dalam kejuaraan di tingkat Asia juga diperhitungkan oleh lawan-lawannya. Hal itu juga merupakan hasil akhir dari proses yang panjang, pembinaan bolavoli di negeri kita ini. Mustahil tanpa adanya proses pembinaan yang bagus, tersistematis dan terorganisir semua hasil yang menggembirakan pecinta

bolavoli di Indonesia tersebut akan tercapai.

Saat sekarang ini di negeri kita juga marak sekali kejuaraan-kejuaraan resmi yang mempertandingkan even atau cabang bolavoli, baik even PON, POPNAS, POMNAS dan Kejuaraan Nasional lainnya. Sehingga harapannya even tersebut juga bisa sebagai ajang para pemain untuk mengasah kemampuan mereka dalam teknik dan taktiknya. Pembinaan yang ada di negeri kita ini masih memadukan antara berbagai pihak dalam peran sertanya dalam membentuk atau mendasari mereka-mereka yang memilih jalur olahraga sebagai jalan meraih kesuksesan. Dalam hal ini sekolah atau institusi juga dirangkul oleh pemerintah untuk ikut serta mengenalkan permainan bolavoli tersebut dengan konsep yang diusung yaitu: Bolavoli Mini, permainan bolavoli mini ini merupakan sebuah permainan bolavoli yang diperuntukkan anak Sekolah Dasar, atau yang setara dengannya.

Dewasa ini permainan bolavoli termasuk permainan yang populer diantara cabang olahraga yang lainnya. Namun demikian, untuk perkembangan bolavoli di masa yang akan datang amat penting bilamana sebagian terbesar anak-anak di seluruh dunia tertarik akan permainan ini. Para remaja ini akan meningkatkan jumlah orang yang tertarik dan pemain-pemain kita yang aktif. Hal yang tidak kalah penting juga bagaimana membentuk teknik dasar penguasaan terhadap bola harus dilakukan sedini mungkin atau sejak muda, jika tidak orang tidak akan mampu mencapai *peak performance*/puncak prestasinya. Hal tersebut bisa kita lihat bagaimana jika pengenalan bola kita berikan pada saat orang sudah berumur, maka mustahil jika akan tercapai kualitas gerak yang efektif dan efisien.

Apabila kecintaan dan sikap positif anak terhadap permainan ini, maka diharapkan dihari nanti mereka akan bermain atau memainkan permainan ini dengan penuh kegembiraan dan tingkat kualitas permainan yang levelnya tinggi (*high quality perform*). Untuk memikat hati anak dalam bermain bolavoli, hendaknya kita berikan pengenalan terhadap apa itu bolavoli? Kita upayakan agar suasana anak dalam bermain bolavoli senikmat mungkin bagi mereka atau dibuat *enjoy* dan perasaan senang dalam melakukannya. Diharapkan tujuan yang akan diraih bisa tercapai. Perlu juga dibuat sebuah model pendekatan yang tepat dalam memberikan pembelajaran bolavoli di anak usia Sekolah dasar tersebut.

Peraturan Permainan Bolavoli Mini

Peraturan permainan bolavoli mini ini sudah banyak di kembangkan oleh FIVB sendiri dan juga bisa kita modifikasikn sesuai keinginan dan kondisi situasi di tempat pelaksanaan. Bola, bola dalam permainan bolavoli mini ini menggunakan bola bernomor 4, garis tengah bola 22-24 cm, dan berat 220-240 gram. Jaring atau Net, tinggi net standart untuk Putra: 2.10 meter, dan Putri: 2.00 meter. Pemain, pemain utama dalam permainan ini adalah 4 orang, dan pemain cadangan 2 orang. Umur maksimal 12 tahun. Lapangan, luas lapangan bolavoli mini adalah, panjang: 12 m x 6 m, tidak menggunakan garis serang, daerah sajian atau servis adalah seluruh daerah di belakang garis akhir lapangan, tebal garis 5 cm. Cara Bermain, semua pemain dapat melakukan segala macam cara memainkan bola asal dengan pantulan yang sah. Rotasi atau putaran pemain sama seperti permainan bolavoli. Pergantian Pemain, pergantian pemain mengacu pada sistem internasional, sat set hanya dapat dilakukan 4 kali, lama pertandingan *two winning set*/dua kali kemenangan atau "*best of three Games*".

Tes Kecakapan dalam Bermain Bolavoli Mini (*Mini Volleyball perform Test*)

Tes untuk Passing Atas (set-up test) dan Passing Bawah (dig test).

Anak berdiri menghadap tembok dengan jarak 3 meter. Pada dinding tembok ada kotak ukuran 1 x 1 meter. Jarak tinggi dari lantai ke kotak 2.20 meter. Anak melakukan pass atas/ set-up dengan arah bola ke kotak. Dihitung sebanyak 30 x, dihitung berapa masuk (Baik) berapa bola tidak masuk atau (Salah). Penilaian: Bola masuk - Bola salah x 100.

Tes untuk Servis Bawah dan Atas (Service).

Anak melakukan servis bawah sebanyak 10 kali. Dihitung berapa bola masuk dan berapa bola yang keluar. Penilaian: Bola masuk – Bola keluar x 100 % : 10.

Tes untuk Smash (Spike).

Anak melakukan smash dari posisi 4-3-2 dengan bola diumpan (disajikan) oleh guru atau pembimbing. Masing-masing 10 x setiap posisi. Penilaian: Posisi 4: smash masuk – smash salah x 100 % : 10, Posisi 3: smash masuk – smash salah x 100 % : 10, Posisi 2: smash masuk – smash salah x 100 % : 10.

Tes untuk Bendungan (Block).

Anak melakukan blok dengan bola dismash dibantu dipukul oleh pembimbing atau pengajar (10 kali). Dihitung berapa kali berhasil memblok, berapa yang tidak berhasil. Penilaian: blok baik – blok salah x 100 % : 10.

KESIMPULAN

Salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah untuk menghantarkan anak menguasai ketrampilan gerak dasar yang menyokong pada proses tumbuh kembangnya. Untuk itu, perlu disediakan sebuah ruang pada pendidikan jasmani yang sifatnya sesuai dengan karakteristik anak yang relatif suka bermain, menyenangkan, bebas, namun juga aman. Selain itu tentunya memuat sejumlah nilai positif yang berguna bagi anak.

Pemilihan materi ajar dan penyajiannya, bagi seorang guru pendidikan jasmani merupakan kunci utama dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani yang telah dirumuskan. Untuk pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar yang seringkali memanfaatkan aktivitas olahraga-olahraga yang populer tentunya harus dilakukan modifikasi serta penyesuaian dengan kondisi tahap tumbuh kembang anak. Berangkat dari hal itu, bolavoli mini hadir menjadi sebuah tawaran untuk dapat dijadikan sebagai salah satu materi yang bisa digunakan guru pendidikan jasmani dalam menjalankan proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bucher, C.A. 1960. *Foundation of Physical Education*. St. Louis. C.V. Mosby Company.
- Kurikulum Berbasis Kompetensi. 2003. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.

- Darwis. Ratinus. (1992). *Olahraga pilihan Bola Voli*. Jakarta: Dikjen.Dikti.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah. Pemuda dan Olahraga. (1989). *Permainan bolavoli*.
- Gallahue. David.L. (1991). *Motor development*. Indianapolis: Benchmark Press Inc.
- Harsono.(1992). *Lathan fisik*. Jakarta: Departemen kesehatan RI.
- Moston Muska. (1978). *Teaching psyhcal education*. Columbus: Charles. E. Merril Publishing Company.
- Suhud M. (1985). *Bolavoli*. Jakarta: PN. Blai Pustaka.
- Syarifudin. (1995). *Pedoman seleksi calon atlet sea Games XVIII 1995*. Jakarta.