

**PENGARUH METODE LATIHAN BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING BAWAH
(Studi Eksperimen Pada Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang)**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kepelatihan untuk memenuhi
sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**JUNI HERLINA
15087287**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

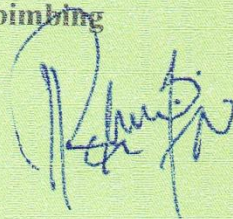
Judul : Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang

Nama : Juni Herlina
Nim/BP : 15087287/ 2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

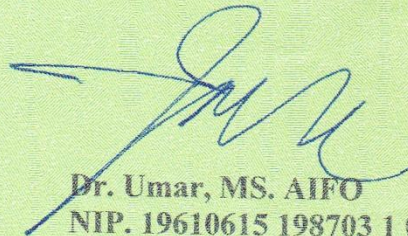
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Juni Herlina
NIM : 15087287/2015

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah
Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang

Padang, Februari 2019

	Nama
1. Ketua	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
2. Anggota	: Dr. Umar, MS. AIFO
3. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2019



JUNI HERLIAN
NIM : 15087287/2015

ABSTRAK

Juni Herlina, 2019 : Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet (Studi Eksperimen Pada Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Kemampuan *Passing* Bawah Arlet Bolavoli SMAN 8 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan bermain terhadap *passing* bawah atlet bolavoli SMAN 8 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), yang di lakukan pada tanggal 27 Desember 2018 – 20 Januari 2019 terhadap atlet bolavoli SMAN 8 Padang penelitian ini dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli SMAN 8 Padang yang berjumlah 22 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel putra yang berjumlah 16 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Repeated Volleys Test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas dan uji-t.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t, sebelum dilakukan analisis uji-t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji-t diperoleh thitung sebesar 3,68 dan ttabel sebesar 1,753 ($t_{hitung} = 3,68 \geq t_{tabel} = 1,753$). Artinya terdapat pengaruh latihan yang signifikan metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada atlet bolavoli SMAN 8 Padang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dankarunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, “**Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah (Studi Eksperimen pada Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang)**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada ibu dan bapak, serta kakak dan adek tercinta yang selalu mendukung dan memberikan motivasi serta dukungan moril dan materi.
2. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sebagai penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing, yang telah meluangkan waktu, pikiran, kesabaran, dan memberikan masukan serta saran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama di perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2015 khususnya KEPEL'15 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.
8. Keluarga seperantaraan FKPMSS (Forum Komunikasi Pelajar Mahasiswa Sumatera Selatan) yang selalu mendukung dan mendoakan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, Sekolah tempat penelitian dan Jurusan Kepeatihan serta pembaca pada umumnya.

Peneliti telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun peneliti menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Bola Voli	9
2. <i>Passing</i> Bawah	10
3. Metode Latihan Bermain.....	14
4. Program Latihan Bermain	17
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain dan Rancangan Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Definisi Operasional.....	26
D. Populasi dan Sampel	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Instrumen Penelitian.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	35
C. Penguji Hipotesis	36
D. Pembahasan.....	36
E. Keterbasan Penelitian.....	39

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	44
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah salah satu dari sekian banyak negara-negara berkembang di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang, maka seharusnya pembangunan diarahkan pada peningkatan kualitas manusia, sehingga terbentuknya manusia Indonesia yang terampil, cerdas, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani guna pembangunan bangsa. Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan aspek lainnya. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat ditingkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta pembentukan sikap dan kepribadian yang serasi, seimbang, dan selaras dengan hakikat pembangunan manusia sepenuhnya.

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan banyak manfaat kepada setiap manusia. Selain itu olahraga juga turut dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan. Begitu juga dengan olahraga beregu. Permainan olahraga beregu bukan hanya ditunjukan untuk menjalain kerja sama untuk pemain agar memenangkan pertandingan, tetapi tentu juga untuk memperoleh kesegaran jasmani setiap pemain.

Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga ini tercantum dalam Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Pasal 20 ayat 3

tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan: Olahraga Prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (2008:18).

Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktifitas olahraga yang dinyatakan Mukhtar dalam Pebri (2008), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk meningkatkan nama bangsa digelanggang Internasional”. Di dalam undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional yang dijelaskan pada ketentuan umum bab 1 pasal 1 sebagai berikut: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga beregu. Salah satu olahraga yang berkembang dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bola voli. Bolavoli merupakan salah satu diantara banyak cabang olahraga yang populer dimasyarakat. Terbukti bahwa bolavoli banyak dimainkan disekolah-sekolah, kantor-kantor, kota, maupun di desa. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal dari usia anak-anak sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini sesuai dengan pendapat Bachtiar (1999) yang menyatakan bahwa bahwa “Permainan bolavoli merupakan, salah satu cabang olahraga

yang digemari masyarakat di dunia, baik sebagai olahraga pertandingan maupun olahraga sekolah dan rekreasi”.

Pada awalnya ide dasar permainan bolavoli itu adalah “memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan (Erianti,2012:2)”. Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Menurut Ahmadi (2007:20) “Teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *service*, *passingatas*, *block*, dan *smash*”.

Passing bawah merupakan elemen pokok dari pertahanan, bola yang dipukul terlalu keras dan sulit untuk diumpankan, maka harus dimainkan dengan *passing* bawah. Dalam pelaksanaan *passing* bawah harus dilakukan dengan baik dan sempurna untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet harus dapat menciptakan latihan teratur. Dalam peningkatan *passing* bawah kearah yang lebih bagus diperlukan kondisi fisik yang bagus, kondisi fisik merupakan syarat untuk mencapai prestasi, bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi dalam permainan bolavoli. Syafruddin (2012:54) menyatakan bahwa, “Kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Oleh karena itu, setiap program latihan yang dilakukan adalah mengembangkan komponen-komponen kondisi yang terkait secara umum maupun spesifik.

Latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama dan ditingkatkan secara *progresive* dan individual yang

mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Metode diartikan sebagai cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai tujuan yang diinginkan. Metode latihan adalah sebagai cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan.

Bermain dalam bolavoli diperlukan tim, dalam satu tim terdiri dari 6 orang, tiga deret ada di depan dan tiga deret lagi di belakang. Pemain nomor satu dinamakan *serve*, pemain kedua dinamakan *spiker*, pemain ketiga dinamakan *set upper* atau *tosser*. Setiap pemain memiliki peran yang harus dijalankan masing-masing. Meskipun pada dasarnya setiap pemain harus mampu memainkan peran pada setiap posisi, namun masing-masing pemain memiliki spesifikasi tertentu.

Penulis melakukan observasi pada Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang pada tanggal 27 Agustus 2018. Dan kemudian penulis mendapatkan informasi prestasi bolavoli yang pernah diraih atau di menangkan, antara lain sebagai berikut: beberapa prestasi yang pernah di raih atlet bola voli SMAN 8 yaitu, juara 2 SMANDEL CUP 2, Juara 2 SAINCOM, selain itu pada Kejurnas junior 2017 di Tangerang ada dua atlet SMAN 8 Padang turun mewakili SUMBAR atas nama Taufik Hanan dan Muhammad Rivan. Kemudian prestasi yang baru saja diraih yaitu POPDA SUMBAR 2018 atas nama Muhammad Alfi, Mulyadi Safrika, dan Alvi Ma'ruf Amiruddin. Dari prestasi yang telah di peroleh ada beberapa hal yang membuat SMAN 8 Padang belum berhasil mendapatkan juara 1.

Selanjutnya, pada saat melakukan latihan penulis melihat beberapa kelemahan pada saat atlet melakukan *passing* bawah, kelemahan tersebut antara lain

1. Kurang tepatnya bola pada saat memberikan umpan dengan menggunakan *passing* bawah.
2. Keterlambatan menyusun serangan yang baik dengan menggunakan *passing* bawah.

Dari hasil observasi di atas, setiap pemain memiliki kemampuan *passing* bawah yang lemah. Namun dalam hal ini belum pernah dilakukan penelitian terhadap hasil latihan ini, sehingga belum diketahui latihan mana yang lebih baik terhadap kemampuan prestasi pemain. Penulis tertarik untuk membuktikan secara ilmiah, latihan mana yang paling baik terhadap kemampuan *passing* atas pemain. Oleh sebab itu penulis mencoba meneliti bagaimana meneliti cara untuk meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah pada Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang, sesuai dengan latihan yang sistematis dan terencana.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, menyebabkan kurangnya kemampuan *passing* atas atlet bolavoli SMAN 8 Padang, ini terlihat bahwa banyaknya faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan *passing* atas yang dimiliki atlet. Adapun beberapa faktor yang diidentifikasi dan ditinjau baik secara *internal* maupun *eksternal*.

1. Secara *internal* rendahnya kemampuan *passing* atas disebabkan oleh faktor motivasi atlet, minat, bakat, sarana dan prasarana, kondisi fisik, latihan *passing* atas perorangan, latihan *passing* atas berpasangan, latihan koordinasi mata-tangan dan latihan metode bermain yang terutama dengan posisi yang telah ditentukan juga dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas pada permainan bolavoli. Secara *eksternal* rendahnya kemampuan *passing* atas disebabkan oleh faktor latihan yang kurang tepat yang diberikan pelatih. Pelatih yang memiliki kemampuan yang baik akan mampu memilih bentuk latihan yang tepat untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet itu sendiri, sehingga target untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas atlet bisa tercapai dengan baik dan sebaliknya, jika pelatih tidak memiliki pengetahuan yang baik akan memilih bentuk latihan dan menyusun program latihan tanpa perencanaan yang lebih jelas, sehingga hasil yang dicapai tidak maksimal.
2. Kondisi fisik juga mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *passing* bawah. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mampu menjalankan program latihan yang diberikan pelatih. Berat atau ringannya intensitas yang diberikan akan bisa dijalankan dengan baik dan sebaliknya atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik akan kesulitan dalam menjalani serangkaian latihan yang diberikan pelatih sehingga hasil yang didapat tidak maksimal. Bentuk latihan juga sangat mempengaruhi terhadap kemampuan *passing* bawah, seperti metode latihan bermain.

3. Metode latihan bermain adalah latihan *passing* yang disusun dengan sedemikian rupa terdiri dari enam bentuk *passing* bawah yang bertujuan untuk mengatasi lemahnya kemampuan *passing* atas atlet bolavoli SMAN 8 Padang.

Ketika bentuk latihan telah ditentukan, maka program latihan juga sangat berperan penting dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Seorang pelatih harus bisa menyusun bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan usia atlet. Hal ini berkaitan dengan *intensitas* latihan, *volume* beban, *durasi* latihan, *recovery*, dan *frekuensi* latihan. Dengan perencanaan program latihan yang matang, maka seorang pelatih dapat melaksanakan kegiatan latihan tepat sasaran. Selain itu pelatih juga harus bisa memberikan variasi dalam program latihan. Hal dilakukan agar atlet tidak jenuh dalam menjalankan proses latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah begitu banyak faktor yang mempengaruhi Kemampuan *passing* atas pada atlet bolavoli SMAN 8 Padang dan juga keterbatasan yang peneliti miliki, maka peneliti hanya akan membahas:

1. Metode Latihan Bermain pada Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang.
2. Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, masalah identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah

dalam penelitian ini apakah metode latihan bermain berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli SMAN 8 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan dan mengetahui pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli SMAN 8 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk:

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan Pembina olahraga, sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang bolavoli.
3. Kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.
4. Sebagai evaluasi bagi pelatih bolavoli dalam memilih metode dan bentuk latihan.
5. Sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli SMAN 8 Padang, dengan nilai t_{hitung} **3,68** sedangkan t_{tabel} **1,753** dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 15$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,68 > 1,753$). Dapat dilihat dari beda mean dimana mean *pre test passing* bawah sebesar 20,68 dan mean *post test* sebesar 25,65 (meningkat). Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan metode latihan bermain.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah, diantaranya:

1. Bagi pelatih, bentuk metode latihan bermain adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah
2. Atlet bolavoli disarankan untuk melakukan metode latihan bermain dengan serius dan sungguh-sungguh agar latihan yang dilakukan lebih efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah yang maksimal, dan nantinya akan menambah keterampilan dalam bertanding.

3. Setiap pemberian bentuk latihan yang digunakan, perlu dilakukan prosedur pelaksanaan latihan agar tidak terjadi kesalahan dalam latihan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.
4. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Erianti. 2011. *Bola Voli.(Bahan Ajar)*.Padang. FIK UNP.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olaharag Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Adnan, Aryadi. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang
- Bactiar. 2000. *Pengetahuan Dasar Permainan Bolavoli*. Padang: FIK UNP
- Bafirman dan Agus, Apri. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Blume, Gunter. 2004. *Permaianan Bolavoli (Training-Taktik-Teknik)*. Padang: FIK UNP
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang: FIK UNP
- Samsudin, 2008. *Pembelajran Motorik di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Litera.
- Syafrudin. 20012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP press
- Yunus, M.2000. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud
- Siregar, Evelin. 2005. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Kleinmann, Theo. 2000. *Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik, dan Kondisi*. Jakarta: PT Gramedia
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta
- Undang-undang.Negara Republik Indonesia No.3 (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional* Bandung: Cirta Umbara
- UNP.2015. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP press
- Musfiroh, Tadkiroantun. 2005. *Bermain sambil Belajar dan Mengasah Kecerdasan*. Jakarta: Bumi Putra