



## **SKRIPSI**

**IMPLEMENTASI HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI LATIHAN LARI ZIG-ZAG  
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 BALUSU  
KABUPATEN BARRU**

*Diajukan kepada Program Studi Penjaskesrek  
Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk memenuhi  
Salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana*

**ZULKIFLI. S**

**1631040032**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2020**

**IMPLEMENTASI HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI LATIHAN LARI ZIG-ZAG  
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 BALUSU  
KABUPATEN BARRU**

*Diajukan kepada Program Studi Penjaskesrek  
Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk memenuhi  
Salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana*

**ABSTRAK**

Zulkifli. S : 2020. *Implementasi Hasil Belajar Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Melalui Latihan Lari Zig-Zag Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Balusu Kabupaten Barru* (Skripsi Universitas Negeri Makassar dibimbing oleh H. Baharuddin dan M. Sahib Saleh).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui latihan lari zig-zag pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Balusu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan pendekatan studi kasus (*qualitative case study*), serta berdesain deskriptif. Subyek penelitian ini adalah Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Balusu. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi/pengamatan, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui latihan lari zig-zag pada siswa SMP Negeri 1 Balusu yakni : 1) Pada siklus I observer 1 termasuk dalam kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 73,66 atau 73,66%. Siswa yang mendapat nilai diatas 75 (KKM) sebanyak 10 dari 20 siswa atau sebesar 50%; 2) Sedangkan pada siklus I observer 2 termasuk dalam kategori sangat baik dengan nilai rata-rata sebesar 89,33 atau 89,33%. Siswa yang mendapat nilai diatas 75 (KKM) sebanyak 17 dari 20 siswa atau sebesar 85% dan memenuhi nilai KKM; 3) Terdapat peningkatan ketuntasan hasil belajar dari siklus I observer 1 ke siklus I observer 2 sebesar 35%, yang semula pada siklus I observer 1 sebanyak 10 siswa kemudian pada siklus I observer 2 menjadi 17 siswa atau meningkat 7 siswa.

Kata Kunci : Sepakbola, Menggiring bola, lari zig-zag.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan pembentukan watak. (*Unesco dalam International charter of physical education and declaration on sport*, dan pola dasar pembangunan olahraga nasional pada PJP II yang diterbitkan oleh kantor menpora 1994).

Pembelajaran Penjaskes di sekolah sudah mengalami perubahan yang signifikan sesuai dengan tuntutan kurikulum Penjaskes secara keseluruhan. Pendidikan jasmani diajarkan tidak hanya sekedar agar siswa memahami dan menguasai

konsep dan keterampilan gerak semata, tetapi juga diharapkan agar siswa dapat meningkatkan potensi dan multi kecerdasannya. Dengan demikian, para guru penjasorkes dituntut agar meningkatkan profesionalismenya dalam mengajarkan konsep gerak keterampilan olahraga terhadap siswa.

Olahraga merupakan pola kerja terpadu pembinaan dan pengembangan keolahragaan sejak perumusan kebijaksanaan, perencanaan pelaksanaan sampai pengendalian dan pengawasan dilakukan dengan pola kerja terpadu secara lintas disiplin ilmu. Piramida pembinaan artinya pembinaan dan pengembangan

Keolahragaan dilakukan secara berjenjang dan berkesinambungan sebagai suatu piramida pembinaan. Regionalisasi daerah pembinaan dan kekhususan cabang olahraga yaitu pembinaan dan pengembangan keolahraaan di sesuaikan dengan karakteristik daerah dan budaya masyarakatnya. Pola kemitraan yaitu kemitraan yang saling menguntungkan sehingga iklim yang konusif untuk menggerakkan peran serta masyarakat dapat terwujudkan (Hasmiyati 2011).

Sepakbola merupakan permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau

skor serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang. Setiap pemain berusaha memasukkan bola dengan cara melakukan mengumpan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*). Selain cara-cara tersebut ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawah bola seperti mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan aduh tubuh (*body charge*), *talking*, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak kearah gawang.

Menurut Sukatamsi (1985:11) dalam pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: (1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara. Bukan hanya sekedar fisik, teknik, taktik, dan mental tetapi keterampilan dasar bermain sepakbola juga diperhatikan dalam bermain sepakbola. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas dan kompetisi yang

teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan bermain sepakbola para siswa harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain sepakbola. Kemampuan siswa menguasai teknik dasar bermain sepakbola dapat mendukung penampilannya dalam bermain sepakbola baik secara individu maupun secara keseluruhan. Melihat betapa pentingnya penguasaan teknik dasar bermain sepakbola, maka bagi setiap para pemain pemula (siswa sekolah) harus dilatih secara baik dan benar. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut tiap pemainnya untuk menguasai berbagai macam teknik dasar seperti menendang, menghentikan atau mengontrol, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam,

menjaga gawang. Penguasaan terhadap teknik-teknik dasar tersebut akan mencerminkan tingkat keterampilan pemain sepakbola yang bersangkutan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Balusu Kabupaten Barru pada keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui latihan lari zig-zag, pada saat pembelajaran guru terlihat menyampaikan materi ajar kurang menarik minat siswa, guru juga tidak melatih siswa menggiring bola, guru hanya melaksanakan pembelajaran menggiring bola tanpa melalui rintangan.

Berdasarkan kinerja guru di atas berdampak pada aktivitas siswa yang terlihat bosan dan kurang berkonsentrasi pada pembelajaran,

saat pembelajaran menggiring bola siswa terlihat kurang bersemangat dan tertantang dikarenakan tidak digunakannya latihan lari zig-zag melainkan hanya sebatas menggiring bola dengan lapangan kosong saja.

Melihat hasil kinerja guru dan aktivitas siswa di atas berdampak kepada hasil belajar siswa yang rendah. Berikut disajikan data hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Balusu Kabupaten Barru pada materi menggiring bola dalam permainan sepakbola pada tabel di bawah ini. Menurut Nurhasan dalam buku Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (2000:153).

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Hakekat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pengajaran di sekolah, mengandung dua kata, yaitu pendidikan dan jasmani.

Kata pendidikan mempunyai arti usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi perannya di masa yang akan datang. Jasmani adalah tubuh atau badan manusia sebagai organisme yang hidup dengan segala daya dan kemampuannya.

Bila ditinjau lebih seksama, pendidikan jasmani mengandung dua gagasan (ide), yaitu pertama, suatu usaha pendidikan melalui aktivitas jasmani demi tercapainya kualitas jasmani yang diinginkan. Dua, suatu usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Aplikasi dari gagasan pertama nampak dalam kegiatan pendidikan jasmani di sekolah yang lebih mengarah

kepada peningkatan kemampuan organ-organ tubuh (kesehatan) dan keterampilan gerak (psikomotor). Gagasan kedua adalah manfaat gerak atau aktivitas dalam pendidikan jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, pada hakekatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Dengan kedudukannya sebagai bagian integral dari pendidikan maka pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat.

Perkembangan konsep pendidikan jasmani semakin lama telah menunjukkan pergeseran menuju perkembangan yang lebih maju, yang ditandai dengan upaya mengembangkan seluruh kemampuan atau potensi manusia secara umum. Untuk memberikan gambaran dan pengertian yang lebih jelas maka akan dikemukakan beberapa pengertian tentang pendidikan jasmani dari berbagai literatur yang tentu mempunyai pendapat sendiri tentang apa yang dimaksud pendidikan jasmani (Nur, 2005). Secara umum dikemukakan oleh Syamsuddin (2007) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan

keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (dalam hasmiyati 2011).

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni jenis penelitian kuantitatif yaitu hasil temuan-temuan diperoleh melalui angka-angka, hitungan atau statistik. Metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang memandang suatu realitas itu dapat diklasifikasikan, konkret, teramati dan terukur, hubungan variabelnya bersifat sebab akibat dimana data penelitiannya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik (Sugiyono, 2017:14).

Pendekatan yang digunakan yakni penelitian tindakan kelas atau



### *Classroom Action Research*

yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat (Aqib, 2011)

Penerapan penelitian ini dimaksudkan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di dalam kelas. PTK dilakukan kepada sejumlah peserta didik dalam satu kelas. Penelitian ini dilakukan secara bersiklus. Dalam setiap siklus terdiri dari beberapa tahap, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Perencanaan dirancang sesuai permasalahan yang ditemukan peneliti di dalam kelas. Tindakan dalam penelitian mengacu pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat.

### **Waktu Dan Lokasi Penelitian**

Waktu penelitian dilakukan mulai bulan Agustus 2020 sampai dengan selesai. Lokasi penelitian dilakukan pada SMP Negeri 1 Balusu yang beralamat di Jalan Sultan Hasanuddin Desa Madello Kec. Balusu Kab. Barru. Pertimbangan memilih lokasi penelitian pada SMP Negeri 1 Balusu Kabupaten Barru karena belum ada penelitian yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui metode latihan lari zig-zag di sekolah tersebut, selain itu lokasi penelitian tersebut mudah diakses dan dekat dengan domisili peneliti.

### **Populasi Dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil

pengukuran yang menjadi objek penelitian, atau populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian (Riduwan, 2010:38).

Adapun populasi dalam penelitian ini yakni seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Balusu yang berjumlah 124 siswa.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dapat dijangkau serta memiliki sifat yang sama dengan populasi yang diambil sampelnya tersebut (Sudjana dan Ibrahim, 2007: 85)

Peneliti mengambil sampel secara *purposive sampling* yakni teknik penarikan sampel dengan cara sengaja atau menunjuk langsung orang-orang yang

dianggap dapat mewakili populasi.

Arikunto (2012:12) mengemukakan *purposive sampling* adalah teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah, strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu.

Menurut Arikunto (2012:116) bahwa penentuan pengambilan sampel apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua hingga penelitiannya merupakan penelitian populasi/sampel jenuh. Jika subjeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25%, atau tergantung dari sedikit banyaknya dari: 1)Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dana; 2)Sempit luasnya wilayah

pengamatan dari setiap subyek, hal ini karena menyangkut banyak sedikitnya dana; 3) Besar kecilnya resiko yang ditanggung peneliti.

Sampel dalam penelitian kelas ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Balusu Kabupaten Barru yang berjumlah 20 responden.

## **HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

### **1. Siklus I Observer 1**

Berdasarkan hasil tes siklus I observer 1 masih banyak siswa yang belum berhasil untuk melakukan teknik dasar menggiring bola dengan benar. Siswa masih belum terbiasa untuk melakukan menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui latihan lari zig-zag. Siswa masih sering menggiring bola dengan asal-asalan. Selain itu guru melihat pada umumnya

penyesuaian bola, sikap dan perkenaan yang masih kurang baik sehingga diduga ini berdampak pada kemampuan menggiring bola siswa.

Dalam pelaksanaan teknik menggiring bola siswa terlihat kurang bisa melaksanakan dengan teknik yang benar, kebanyakan siswa masih asal-asalan dalam menggiring bola. Keterampilan menggiring bola masih rendah, contohnya dalam menggiring bola dengan kaki bagian dalam maupun kaki bagian luar masih banyak siswa yang menggiring bola dengan tidak sungguh-sungguh sehingga bola biasanya jauh dari jangkauan siswa atau tidak dalam penguasaannya.

Penjelasan guru penjas SMP Negeri 1 Balusu Kabupaten Barru diduga penyebab lain adanya

kesulitan yang dialami siswa sehingga berdampak pada rendahnya kemampuan menggiring bola yakni, pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung, lebih banyak permainan atau *games*, sehingga latihan terkesan kurang memperhatikan teknik gerakan yang tepat, asal melakukan saja yang penting bermain sehingga kurang kontrol gerakan yang harusnya dilakukan dengan baik.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui latihan lari zig-zag pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Balusu Kabupaten Barru pada siklus 1 observer 1 dalam kategori **cukup** dengan persentase 50% atau frekuensi sebanyak 10

dari 20 siswa SMP Negeri 1 Balusu Kabupaten Barru.

## 2. Siklus 1 Observer 2

Setelah pembelajaran pada siklus I observer 1, dalam pembelajaran siklus I observer 2 ini lebih banyak difokuskan menggiring bola melalui latihan lari zig-zag. Dari hasil pembelajaran dan kemampuan siswa dalam menggiring bola sudah meningkat. Banyak siswa yang memperoleh nilai diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Siswa yang belum tuntas pada aspek ketrampilan siklus I observer 2 dikarenakan sebagian siswa masih belum maksimal dalam menggiring bola pada saat permainan sepakbola melalui latihan lari zig-zag.

Penguasaan keterampilan dasar menggiring bola dalam

permainan sepak bola melalui latihan lari zig-zag sudah meningkat, hal tersebut dikarenakan peserta didik sudah memperhatikan penjelasan guru saat pembelajaran dari awal hingga akhir, dan sudah tidak ada lagi peserta didik yang mengobrol dengan teman sebelahnya sehingga guru tidak perlu lagi menegur saat menjelaskan. Peserta didik juga hampir seluruh sudah aktif bertanya dan menanggapi pertanyaan yang diberikan guru, hanya ada 2, 3 peserta didik yang belum aktif bertanya selama pembelajaran. menanggapi pertanyaan yang diberikan guru. Guru pun telah memberikan variasi seperti menggunakan metode latihan lari zig-zag pada pembelajaran menggiring bola

pada peserta didiknya. Sehingga peserta didik sudah bersungguh-sungguh dalam menggiring bola, terlihat siswa sudah mampu menggiring bola dengan baik dan bola tetap dalam penguasaannya.

Sebanyak 85% dari jumlah siswa telah memenuhi standar ketrampilan menggiring bola yang sudah ditentukan terutama pada saat proses sikap awal dan pelaksanaan yang hampir sempurna. Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I observer 2 dapat disimpulkan bahwa hasil siklus I observer 2 telah mencapai indikator keberhasilan penelitian, sehingga tidak perlu diadakan perbaikan pada siklus II, karena pembelajaran sudah mencapai hasil yang diharapkan.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa

kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui metode latihan lari zig-zag pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Balusu Kabupaten Barru pada siklus I observer 2 dalam kategori **sangat baik** dengan persentase 85% atau frekuensi sebanyak 17 dari 20 siswa SMP Negeri 1 Balusu Kabupaten barru. Adapun hasil belajar menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui metode latihan lari zig-zag pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Balusu Kabupaten Barru pada siklus I observer 2

### **3. Ketuntasan Siklus I Observer 1 dan 2**

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan pada pembelajaran pendidikan jasmani yaitu menggiring bola dalam

permainan sepak bola melalui metode latihan lari zig-zag mampu meningkatkan hasil belajar siswa selama pembelajaran berlangsung. Untuk mengetahui adanya peningkatan, guru PJOK melakukan pengamatan sikap tes tertulis dan tes unjuk kerja pada akhir pembelajaran menggiring bola mdalam permaian sepak bola malalui metode latihan lari zig-zag.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui latihan lari zig-zag pada siswa SMP Negeri 1 Balusu yakni : 1) Pada siklus I observer 1 termasuk dalam kategori cukup karena siswa yang mendapat nilai diatas 75 (KKM) sebanyak 10 dari 20 siswa; 2) Sedangkan pada siklus I observer 2 termasuk dalam kategori sangat baik karena siswa yang berhasil mendapat nilai diatas 75 (KKM) sebanyak 17 dari 20 siswa dan dan telah memenuhi nilai KKM; 3) Terdapat peningkatan ketuntasan hasil belajar dari siklus I observer 1 ke siklus I observer 2, yang semula pada siklus I observer 1 sebanyak 10 siswa kemudian pada siklus I observer 2 menjadi 17 siswa atau meningkat 7 siswa.

### Saran

1. Bagi sekolah, agar melengkapi dan memperbaharui sarana dan prasarana serta alat-alat pendukung olahraga yang memadai sehingga siswa dapat menggunakan fasilitas olahraga tersebut secara optimal
2. Bagi guru, agar mengembangkan berbagai alternatif model pembelajaran menggiring bola dalam permainan sepak bola
3. Bagi siswa, agar lebih memperhatikan saat guru memberikan pembelajaran menggiring bola dalam permainan sepak bola, sehingga diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar maupun prestasinya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Ahmad Fauzan. 2017. *Hasil*  
Aang Witarsa. 1979. *Dasar-dasar Teknik Sepakbola (Khusus Instruktur Sepakbola)*. Jakarta. PSSI

- Abdoellah Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan tinggi*. Jakarta. PT Sastra
- Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Rajawali Pers
- Aqib, dkk. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung. CV Yrama Widya
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Benyamin S Bloom. 2010. *Kerangka Landasan Untuk Pembelajaran, Pengajaran, dan Asesmen (Edisi Revisi)*. Yogyakarta. Penerbit Pustaka Pelajar
- Cook, Malcolm. 2013. *Drills Sepakbola untuk Pemain Muda*. Jakarta. PT. Indeks
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajardan Pembelajaran*. Jakarta. PT Rineke Cipta
- Hamalik, Oemar. 2005. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Haryati, Mimin. 2007. *Model dan Teknik Penilaian Pada Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta. Gaung Persada Press
- Hasmiyati dan Ihsan Andi. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Makassar. Badan Penerbit UNM
- Luxbacher, J,A. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta. PT Rajasa Grafindo Persada
- Mielke. D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung. Pakar Raya Pustaka
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Penerbit Erlangga
- Nur Masjumi. 2005. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Makassar. Badan Penerbit UNM
- Nurhasan. 2001. *Tesdan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat. Direktorat Jenderal Olahraga
- Riduwan. 2004. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Cetakan Pertama. Bandung. Alfabeta
- Riduwan. 2010. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Saleh Sahib, dkk. 2019. *Pengaruh kinestetik, sikap, dan motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani*. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran
- Saleh Sahib, Malinta. 2020. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Jurnal Kinestetik
- Saleh Sahib, Ramdhani Syahrul. 2020. Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten



Gowa. *Journal Coaching Education Sports*

- Sasmita, J, & MohdSuki, N. 2015. *Young Consumers' Insights On Brand Equity: Effects Of Brand Association, Brand Loyalty, Brand Awareness, And Brand Image*. International Journal of Retail & Distribution Management, 43(3), 276-292
- Siswantoyo. 2003. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga - SI*. Vol. 1, No. 1, Edisi Februari 2013. e-Journal Universitas Negeri Yogyakarta
- Soedjono, dkk. 1985. *Sepak bola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjana, Nana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Sudjana, Nana. dan Ibrahim. 2007. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, Bandung. Sinar Baru Algensindo
- Sugianto. 1993. *Ketrampilan gerak dasar*. Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta. PT. Bumi Aksara
- Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo. Tiga Serangkai
- Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak bola*. Surakarta. Tiga Serangkai
- Sukma. 2015. *Perbedaan Efektifitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Sepak bola Sekolah Sepak bola Guntur Denpasar*. Denpasar. Program Studi Fisioterapi Denpasar Universitas Udayana
- Syamsudin, Abin. 2007. *Psikologi Kependidikan*. Bandung. PT Remaja Rosda Karya
- Tim Penyusun UNM. 2019. *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Makassar. Universitas Negeri Makassar.

- Harmandeep, Singh. Kumar Satinder, Rathi Amita and Sherawat Anupriya., 2015. "Effects of Six-Week Plyometrics on Vertical Jumping Ability of Volleyball Players" *Department of Physical Education, Guru Nanak Dev University, Amritsar, Punjab, India. Research Journal of Physical Education Sciences. ISSN 2320– 9011. Vol. 3(4), 1-4, April (2015).*
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Tim Anugrah.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offse.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Janah, Nurul Fatul. 2018. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif pada Siswa Kelas V di SD Seropan Kecamatan Dlingo Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi. FIK. UNY.
- Komara, Endang. (2012). *Penelitian tindakan kelas*. Bandung :Refika aditama
- Lutan, Rusli.(2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Masnur, Muslich. (2010). "Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah". Jakarta: Bumi Aksara.
- Miles, Mattew B, dan A Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Depok: Universitas Indonesia Press.
- Mulyadi, Mohammad Dikrie. 2018. *Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Long Pass Pada Permainan Sepakbola di SMP PGRI Cikembar Kabupaten Sukabumi*. Skripsi. FKIP. UMS. Sukabumi
- Nugroho, Anton Joko. 2015. *Latihan Metode Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Genito Windusari Kabupaten Magelang*. Skripsi. FIK. UNY.
- Pujianto, Dian., Tri Susanto., Tono Sugihartono. 2019. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Servis Atas Melalui Penerapan Latihan Menggunakan Dumbbell Pada Siswa Kelas X IPS 6 SMA Plus Negeri 7 Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (1)*. Penjas FKIP. UNIB.
- Putra, Ardhana Purnama. 2015. *Peningkatan Kemampuan*

- Akurasi Smash Bola Voli dengan Metode Target Games Peserta didik Kelas VII SMP Negeri 4 Kalasan Sleman.* Skripsi. FIK: Universitas Negeri Yogyakarta.
- SALBAH N, Zakinah. 2018. *Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Bola Voli Dengan Media Karu Tugas Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Duapitue Kabupaten Sidrap.* Skripsi. FIK. UNM.
- Sudjana. (2016). *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar.* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sadoso, Sumodisardjono. 1990. *Pengetahuan Praktisi Kesehatan dan Olahraga,* PT. Gramedia, Jakarta.
- Setiawan, Heru. 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Box Jump Dan Leaps Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun 2010/2011.* FKIP. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung: CV Lubuk Agung. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: PKO FIK. UNY.
- Susanti, Endang. 2015. *Survei Keterampilan Passing Bawah Peserta Ektrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Ngablak Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015.* Skripsi. FIK. UNY.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: CV. Alfabeta
- Sugihartono. (2007). *“Psilogi Pendidikan”.* Yogyakarta : FIK UNY.
- Vassil, Karin and Boris Bazanovk., 2012. *“The effect of plyometric training program on young volleyball players in their usual training Period” Journal of Human Sport and Exercise.* January 2012. Institute of Health Sciences and Sports, Tallinn University Estonia.
- Yunus, Muhammad. 1992. *Olahraga Pilihan Bola voli.* Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Yamin, Nuriman. (2007). *Olahraga Pilihan Bola voli.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, P2TK.