

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI MINI MELALUI PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA KARET

Raswin¹Rahmi Aulia²

***Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar bola voli mini melalui pembelajaran menggunakan media bola karet pada siswa kelas IV SD Negeri 106185 Tanjung Garbus Kecamatan Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang pada tahun 2012/2013. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan kelas (PTK). Dalam hal ini peneliti menganalisis data dengan mereduksi data dan memaparkan data dalam bentuk tabel, sehingga dapat dicari nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar. Peningkatan ketuntasan klasikal sebesar 31,2%, dan servis bawah bola voli mini melalui media bola karet siswa dari siklus I ke siklus II yaitu peningkatan ketuntas klasikal sebesar 28,1%.*

Kata Kunci : *Bola Voli Mini, Media Bola Karet, Fortofolio*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah pendidikan untuk jasmani. Sampai penghujung abad XIX, banyak pakar dan guru pendidikan jasmani di Negara-negara maju yang memandang program pendidikan jasmani sebagai suatu sumbangan yang signifikan bagi kesejahteraan pemuda. Karena itu bagi mereka pendidikan jasmani adalah pendidikan untuk jasmani. Latihan jasmani pada waktu itu dianggap sebagai system latihan, dan cukup untuk memenuhi program sekolah.

Materi pembelajaran bola voli mini memiliki kedudukan yang cukup penting diajarkan dalam tingkat Sekolah Dasar terbukti dalam pokok-pokok materi yang terdapat dalam buku Penjas Orkes SD kelas IV yang telah disesuaikan dengan Kurikulum Standar Isi 2006 sehingga sangat cocok digunakan dalam pembelajaran di sekolah. Buku tersebut memakai pendekatan berolahraga itu menyenangkan, sehingga pola pengajarannya diarahkan untuk membimbing siswa dalam melakukan aktivitas jasmani di sekolah. Selain itu, siswa diajarkan pula bagaimana mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari. Dalam Standart Isi Kurikulum 2006, materi yang diajarkan dalam bola voli mini yaitu teknik dasar bola voli mini, passing bawah, passing atas, dan servis bawah.

Berdasarkan pemikiran peneliti kenapa proses belajar mengajar bola voli mini tidak terlaksana dengan baik memiliki faktor-faktor penyebab antara lain yaitu karena tidak sesuainya bola yang digunakan oleh guru Penjas dengan peserta didik, media bola tersebut dan metode mengajar pasti tidak menarik sehingga siswa enggan mengikuti materi yang diajarkan, peserta didik selalu mengeluh kesakitan tiap perkenaan bola dengan tangan mereka, karena bola yang digunakan sangat keras dan ukurannya besar.

Peneliti terinspirasi menggunakan media bola karet, karena sering kita lihat produk dipasaran sekarang banyak menjual bola mainan anak-anak yang berbagai macam ragam, memiliki warna-warna yang memikat, serta bentuk yang unik

¹ *Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED*

² *Penulis adalah Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*

seperti bola voli. Selain itu, harga bola tersebut sangat terjangkau bagi masyarakat. Maka dari itu alangkah baiknya jika produk bola karet ini dapat dimanfaatkan sebagai modifikasi media pembelajaran, khususnya bagi pembelajaran Penjas. Hal tersebut juga dapat dibarengi dengan metode pembelajaran yang bervariasi dan menyenangkan.

Untuk itu penggunaan modifikasi media dalam suatu proses belajar mengajar sangat diperlukan, karena memodifikasi media mempunyai kelebihan, kemampuan teknis yang mampu membantu proses belajar mengajar yang baik juga mampu meningkatkan keterampilan siswa.

Hakikat Permainan Bola Voli Mini

Permainan bola voli di Indonesia juga sudah mengalami kemajuan, hal tersebut bisa kita lihat dari tim nasional SEA Games kita dalam kejuaraan di tingkat Asia juga diperhitungkan oleh lawan-lawannya. Peraturan permainan bola voli mini sudah banyak dikembangkan oleh FIVB sendiri dan juga bisa kita modifikasikan sesuai dengan situasi dan kondisi di sekolah (Sri Mawarti, 2009:70).

Menurut Eso Suwarso dan Sumaryo (2010:72) bola voli mini termasuk kedalam cabang olahraga permainan yang sifatnya beregu, jumlah pemain dalam setiap regunya adalah 4 orang. Permainan ini dilakukan oleh anak-anak, menggunakan bola berukuran sedang, serta lapangannya pun berukuran kecil.

Bola dalam permainan bola voli mini menggunakan bola bernomor 4, garis tengah bola 22-24 cm, dan berat 220-240 gram. Jaring atau net untuk standar putra 2,10 m dan untuk putrid 2,00 m. Lapangan bola voli mini adalah panjang: 12 m x 6 m, tidak menggunakan garis serang, daerah sajian atau servis adalah seluruh daerah di belakang garis lapangan, tebal garis 5 cm (Sri Mawarti, 2009:71).

Cara bermain, semua pemain dapat melakukan segala macam cara memainkan bola asal pantulan sah. Rotasi putaran pemain sama seperti permainan bola voli. Pergantian pemain, mengacu pada system internasional, satu set hanya dapat dikalikan 4 kali, selama pertandingan *two winning set/* dua kali kemenangan atau "*best of three Games*".

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli mini adalah suatu permainan yang dimainkan oleh anak-anak, setiap regunya biasanya 4 orang dengan menggunakan bola berukuran sedang dan lapangan berukuran kecil serta mempunyai sifat permainan beregu.

Berdasarkan buku penjas orkes kelas IV SD diterapkan peraturan bola voli mini sebagai berikut :

- Panjang lapangan 12 meter
- Lebar lapangan 6 meter
- Tinggi net putra 2,10 meter
- Tinggi net putri 2 meter
- Bola yang digunakan adalah nomor 4, dengan berat bola 230 gram – 250 gram dan diameter 22 – 24 cm atau ukuran bola nomor 4 (yang lebih kecil dari ukuran bola voli resmi).
- Jumlah pemain dalam satu regu 4 orang dengan cadangan 2 orang.
- Lama permainan adalah *two winning set* atau dua set kemenangan.

Pembelajaran Bola Voli Mini dengan Media Bola Karet

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang melibatkan seseorang dalam upaya memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai positif dengan memanfaatkan berbagai sumber untuk belajar (Rudi Susilana,2009:1). Menurut Schramm (dalam Rudi Susilana,2009 : 6) “Media adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran,jadi media adalah perluasan dari guru”.

Miarso (1989) menyatakan bahwa “Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa untuk belajar”.(Soepartono, 2000:3) media adalah kata jamak dari medium, berasal dari bahasa latin yang berarti perantara atau pengantar.

Media pembelajaran selalau terdiri atas dua unsur penting yaitu unsur peralatan atau perangkat keras dan unsur pesan yang dibawanya.Dengan demikian media pembelajaran memerlukan peralatan untuk menyajikan pesan, namun yang terpenting bukanlah peralatan itu, tetapi pesan atau informasi belajar yang dibawakan oleh media tersebut.Kita sekarang berada dalam suatu era informasi, yang ditandai dengan tersedianya informasi yang makin banyak dan bervariasi. Dengan konsepsi yang makin mantap, fungsi media dalam kegiatan pembelajaran tidak hanya sekedar alat bantu guru, melainkan sebagai pembawa informasi atau pesan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan demikian seorang guru dapat memusatkan tugasnya pada aspek-aspek lain seperti pada kegiatan bimbingan dan penyuluhan individual dalam kegiatan pembelajaran.

Proses pembelajaran pada hakikatnya adalah proses komunikasi pengalaman menunjukkan bahwa dalam komunikasi ini sering terjadi penyimpangan-penyimpangan sehingga komunikasi tersebut tidak efektif dan efisien. Penyebab penyimpangan dalam komunikasi pembelajaran antara lain adalah adanya kecenderungan verbalisme dalam proses pembelajaran, ketidak siapan siswa, kurangnya minat, kegairahan siswa,dll.

Salah satu upaya untuk mengatasi hal-hal tersebut di atas adalah penggunaan media dalam proses pembelajaran adalah sebagai penyaji stimulus (informasi, dan lain-lain) dan untuk meningkatkan keserasian dalam penerimaan informasi juga dalam hal-hal tertentu media mempunyai nilai-nilai praktis yang sangat bermanfaat baik bagi siswa maupun guru.

Manfaat media dalam proses pembelajaran secara umum adalah memperlancar proses interaksi antara guru dan siswa dan untuk membantu siswa belajar secara optimal. Lebih khusus manfaat media diidentifikasi oleh (Rudi Susilana, 2009 : 9) sebagai berikut :

- a. Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistis.
- b. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga dan daya indera.
- c. Menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara murid dengan sumber belajar,
- d. Memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori & kinestetiknya.
- e. Memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman & menimbulkan persepsi yang sama.

Pembelajaran yang menggunakan dengan bantuan bola karet dimaksudkan untuk memperbaiki hasil belajar bermain bola voli mini dan merangsang siswa untuk belajar lebih efektif.Karena bola karet yang peneliti gunakan sangat mudah

didapat dan sangat menarik penampilannya, bola karet bewarna-warni dengan ukuran sesuai yang diinginkan dalam pembelajaran bola voli mini. Dengan adanya bola karet ini siswa tidak akan merasa bosan dalam melaksanakan pembelajaran, dan dapat menarik perhatian siswa dengan warna-warna bola untuk belajar bola voli sehingga mereka tidak akan takut merasakan sakit pada tangan mereka dengan bola karet yang sangat lentur dan tidak keras seperti bola voli aslinya.

Media bola karet yang digunakan adalah terbuat dari karet elastic berbentuk bulat seperti balon, tanpa dilapisi kulit sintesis seperti bola aslinya, berbagai macam warna seperti merah, hijau, dan kuning dengan ukuran 6 seperti ukuran bola voli aslinya. Bola karet ini mudah didapat dan banyak dijual dipasaran, di toko mainan anak – anak karena umumnya bola karet ini digunakan sebagai mainan anak – anak. Produk bola karet ini di buat sangat menarik dan dapat menjadi modifikasi media pembelajaran. Bola ini juga dapat dibeli dengan harga yang sangat terjangkau. Bola karet dipegang oleh tiap masing-masing siswa yang melakukan kegiatan dan tes.

Bentuk pembelajaran menggunakan media bola karet sebagai berikut :

1. Siswa diarahkan untuk melakukan pemanasan, agar tidak terjadi cedera.
2. Dalam kegiatan inti, siswa dibagi dalam 4 kelompok.
3. Tiap kelompok terdiri dari 8 orang siswa. Dan saling berpasangan.
4. Jumlah bola karet sebanyak 6 buah.
5. Tiap 2 orang memegang 1 bola karet.
6. Setiap kelompok diberi waktu dalam 15 menit untuk melakukan teknik berpasangan passing bawah.
7. Setelah 15 menit passing bawah, pluit berbunyi, seluruh kelompok melakukan passing atas selama 15 menit.
8. Kemudian, 15 selanjutnya siswa melakukan servis bawah.
9. Setelah seluruh teknik dilakukan, siswa diberikan waktu 10 menit untuk melakukan kegiatan mandiri dengan media bola karet.
10. Setelah selesai siswa diarahkan untuk melakukan pendinginan. Arahan dan Tanya jawab.
11. Kemudian siswa bubar dengan tertib.

Kelebihan Media Bola Karet

- Bola mudah didapat
- Harganya sangat murah
- Tampilan dan warna nya sangat menarik anak-anak.
- Ukuran bentuknya bermacam-macam. Besar, sedang, kecil.
- Bola sangat lentur digunakan siswa SD.

METODE

Peneliti menetapkan untuk mengambil seluruh populasi menjadi sampel yaitu seluruh siswa kelas IV SD Negeri 106185 Tanjung Garbus Kecamatan Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013, dengan jumlah siswa seluruhnya sebanyak 32 orang.

Portofolio Penilaian Proses Hasil Belajar Bola Voli Mini

Nama Siswa :
 Kelas :
 Jenis Kelamin :

Variabel Yang Diukur	Indikator	Deskriptor	Kuliatas Gerak Skor
Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mini	Sikap Permulaan	1. Kedua lutut ditekuk 2. Badan condong kedepan 3. Tangan lurus kedepan 4. Punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri saling berpegangan.	
	a. Passing Bawah	1. Ayunkan kedua lengan kearah bola 2. Persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus 3. Perkenaan bola pada bagian tangan dari lengan diatas pergelangan tangan 4. Lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus	
	Sikap Lanjutan	1. Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah kedepan 2. Ambil posisi siap kembali 3. Ayunkan lengan untuk pass bawah kedepan 4. Tangan tidak melebihi 90 derajat dengan bahu/badan.	
Jumlah			
Variabel Yang Diukur	Indikator	Deskriptor	Kuliatas Gerak Skor
Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mini	Sikap Permulaan	1. Siapkan posisi dengan bahu sejajar sasaran 2. Bergerak ke arah datangnya bola, tepat dibawahnya. 3. Bengkokkan sedikit lengan, kaki dan pinggul	

Variabel Yang Diukur	Indikator	Deskriptor	Kuliatas Gerak Skor
		4. Melihat bentuk tangan dengan mengikuti bola kesasaran	
a. Passing Atas	Sikap Perkenaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terima bola pada bagian belakang bawah bola 2. Terima bola dengan dua persendian teratas dari jari dan ibu jari 3. Luruskan lengan dan kaki kearah sasaran 4. Arahkan bola sesuai dengan ketinggian yang diinginkan. 	
	Sikap Lanjutan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Luruskan tangan sepenuhnya 2. Arahkan bola ke sasaran 3. Pinggul bergerak maju kearah sasaran 4. Pindahkan berat badan kearah sasaran 	
Jumlah			
Total			
Rata-rata			

Variabel Yang Diukur	Indikator	Deskriptor	Kuliatas Gerak Skor
Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mini	Sikap Permulaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri ddidaerah servis menghadap kelapangan 2. Bola dipegang pada tangan kiri 3. Tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka 4. Lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada ditengah 	

Variabel Yang Diukur	Indikator	Deskriptor	Kualitas Gerak Skor
a. Servis Bawah	Sikap Perkenaan	<ol style="list-style-type: none">1. Tangan kanan diayunkan kebelakang2. Bola dilambungkan didepan pundak kanan setinggi 10-20 cm3. Ayunkan tangan kearah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola4. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggamannya di tegangkan	
	Sikap Lanjutan	<ol style="list-style-type: none">1. Setelah memukul, pindahkan berat badan kedepan2. Langkahkan kaki kanan kedepan3. Masuk kelapangan mengambil sikap normal4. Bola melewati net, dan masuk ke daerah lawan.	
Jumlah			

Keterangan :

- Skor 4 : Apabila hanya 4 Deskriptor Dapat Dilakukan
- Skor 3 : Apabila hanya 3 Deskriptor Dapat Dilakukan
- Skor 2 : Apabila hanya 2 Deskriptor Dapat Dilakukan
- Skor 1 : Apabila hanya 1 Deskriptor Dapat Dilakukan

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peningkatan hasil belajar bola voli melalui pembelajaran media bola karet pada siswa kelas IV SD Negeri 106185 Tanjung Garbus Kecamatan Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013.

Deskripsi Data Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Mini Melalui Pembelajaran Menggunakan Media Bola Karet Pada Siswa Kelas IVSD Negeri 106185 Tanjung Garbus

No	Hasil Tes	Aspek yang dinilai			Jumlah	
		Sikap Persiapan	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir		
1	Pre-Test	Σ	62	47	41	150
		\bar{X}	1.93	1.46	1.28	4.68
2	Siklus I	Σ	94	86	87	267
		\bar{X}	2.93	2.68	2.71	8.34
3	Siklus II	Σ	117	112	117	346
		\bar{X}	3.65	3.5	3.65	10.81

Dari Perkembangan siklus I dan siklus II dapat dilihat terjadi peningkatan hasil belajar secara individual maupun klasikal telah tercapai. Pada test hasil belajar passing bawah siklus I terdapat 46,9% yang mencapai ketuntasan belajar, pada tes hasil belajar siklus II terdapat 87,5% siswa yang mencapai ketuntasan belajar dan terjadi peningkatan, pada test hasil belajar passing atas Siklus I terdapat 50 % siswa yang mencapai ketuntasan belajar, pada hasil belajar siklus II terdapat 81,2% siswa yang mencapai ketuntasan belajar dan terjadi peningkatan, pada test hasil belajar servis bawah siklus I terdapat 59,4% siswa yang mencapai ketuntasan belajar dan pada test hasil belajar siklus II terdapat 87,5% siswa yang mencapai ketuntasan belajar dan terjadi peningkatan. Sehingga dapat disimpulkan pembelajaran melalui media bola karet yang dituangkan pada test hasil belajar siklus I dan II mengalami peningkatan hasil belajar baik secara individu maupun klasikal.

Deskripsi Perbandingan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Mini Melalui Media Bola Karet Siklus I dan Siklus II

No.	Hasil Tes	Jumlah Siswa Yang Tidak Tuntas	Persentase Ketuntasan	Jumlah Siswa Yang Tuntas	Persentase Ketuntasan
1	Siklus I	17	53,1%	15	46,9%
2	Siklus II	4	12,5%	28	87,5%



Persentase Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Ketuntasan hasil belajar menggunakan pendekatan kelompok dan lebih menekankan individualisme. Namun dalam kenyataan bakat dan hasil belajar siswa itu berbeda-beda belum tentu siswa yang satu sebaik yang lain dalam hal penguasaan materi. Hal inilah yang perlu dicermati oleh guru, guru harus bisa memahami setiap perbedaan siswanya, guru tidak boleh mengambil sampel tertinggi ataupun terendah dikelas. Melalui media bola karet yang telah diterapkan pada siswa SD Negeri 106185 Tanjung Garbus ternyata dapat meningkatkan ketuntasan hasil belajar bola voli mini secara signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian berupa kegiatan awal, kegiatan lanjutan (siklus I) dan siklus II dalam proses pembelajaran bola voli mini, ternyata telah diperoleh peningkatan hasil belajar secara signifikan. Dalam proses pembelajaran bola voli mini di SD Negeri 106185 Tanjung Garbus Kecamatan Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang ditetapkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah sebesar 70.

Test awal yang diberikan kepada siswa berupa test keterampilan bola voli mini yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan berguna untuk mengetahui perkembangan hasil belajar sebelum diadakan pembelajaran passing bawah, passing atas, dan servis bawah bola voli mini melalui modifikasi melalui media bola karet.

Pelaksanaan tindakan dalam bentuk siklus I dan siklus II dilakukan dengan beberapa alasan, yaitu karena peneliti melakukan pengelolaan dan pelaksanaan kegiatan belajar materi teknik dasar bola voli mini secara maksimal, sebagian besar siswa belum mampu menguasai gerakan dasar passing bawah, passing atas dan servis bawah bola voli mini dengan baik, serta masih rendahnya persentase tingkat ketuntasan hasil belajar siswa.

Pada tahap berikutnya peneliti telah meningkatkan kualitas pembelajaran melalui perbaikan dalam proses penyampaian materi yang dilakukan dengan lebih jelas dan sistematis, peningkatan pengelolaan pembelajaran modifikasi media.

Melalui media bola karet guru membimbing siswa dalam mengetahui dan memahami teknik dasar bola voli mini yang benar melalui serangkaian latihan dan penjelasan mengenai gerakan tertentu. Guru setiap kali meluruskan atau memberikan petunjuk untuk mengarahkan anak pada penemuan ini.

Pada media bola karet guru mengemukakan beberapa alternatif mengenai cara melakukan tugas, misalnya sikap pemula, saat memainkan bola, gerakan lanjutan. Siswa diminta untuk mencoba beberapa alternatif dan kemudian menentukan sendiri cara yang paling tepat. Setelah melakukan beberapa percobaan dan mengamati sendiri hasilnya, siswa sampai pada kesimpulan tentang pola gerak yang dinilainya paling sesuai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui media bola karet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar bola voli mini pada siswa kelas IV SD Negeri 106185 Tanjung Garbus Kecamatan Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013. Nilai rata-rata siswa pada tes awal passing atas adalah 35,90 (Tuntas), passing bawah adalah 38,75 (Tuntas), servis bawah adalah 50,68 (Tuntas). Pada siklus I nilai rata-rata siswa passing bawah meningkat menjadi 69,21(Tuntas), passing atas meningkat menjadi 68,5 (Tuntas), servis bawah meningkat menjadi 69,31(Tuntas). Pada siklus II nilai rata-rata siswa passing bawah telah mencapai 89,06 (Tuntas), passing atas telah mencapai 81,40, servis bawah telah mencapai 81,15 (Tuntas).

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru pendidikan jasmani olahraga lebih meningkatkan kualitas pengajaran bola voli mini melalui media bola karet.
2. Agar pihak sekolah memperhatikan dan mengembangkan media yang lebih bermutu seperti pembelajaran bola voli mini melalui media bola karet.
3. Agar hasil penelitian dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang membahas bola voli mini, khususnya pada teknik dasar bola voli mini yaitu passing bawah, passing atas dan servis bawah.
4. Sebagai bahan acuan untuk peneliti berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta
- Krisyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*, Surakarta : UNS Press
- Makmun, Abin Syamsuddin. 2009. *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Mulyasa. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*, Bandung : Tarsito
- Yunus, M. (Dalam Indra Kasih, S.Pd, M.Or. 2009) *Materi Perkuliahan Bola Voli*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan.