

PENGARUH GAYA MENGAJAR MENGGUNAKAN METODE *INCLUSIVE STYLE* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DALAM PEMBELAJARAN BOLA VOLI SISWA KELAS XI SMK PGRI 2 PALEMBANG

Kris Damayanti¹, Farizal Imansyah²
Email: krisshaputri14@gmail.com¹,

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh gaya mengajar menggunakan metode *inclusive style* terhadap kemampuan *passing* dalam metode inklusif style bola voli pada siswa kelas XI SMK PGRI 2 Palembang?. Penelitian ini bertujuan untuk adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh gaya mengajar menggunakan metode *inclusive style* terhadap kemampuan *passing* dalam metode inklusif style bola voli pada siswa kelas XI SMK PGRI 2 Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas XI SMK PGRI 2 Palembang berjumlah 100 orang siswa putra. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang diinginkan adalah 32 orang kelas XI.4 dengan pertimbangan mempermudah proses kontrol terhadap penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan responden melakukan *passing*. Analisis data penelitian diuji menggunakan *t-test* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan bahwa terdapat terdapat pengaruh gaya mengajar menggunakan metode *inclusive style* terhadap kemampuan *passing* dalam metode inklusif style bola voli pada siswa kelas XI SMK PGRI 2 Palembang dengan perolehan $t_{\text{tabel}} = 1,70$ sehingga $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($2,341 > 1,70$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Kata Kunci : Pengaruh Gaya Mengajar *Inclusive Style* dan *Passing* atas dalam Permainan Bola Voli

ABSTRACT : *The problem in this research is whether there is an influence of the teaching style using the inclusive style method on the passing ability in the volleyball inclusive style method in class XI students of SMK PGRI 2 Palembang ? . This study aims to find out whether there is an influence of teaching style using the inclusive style method on the passing ability in the volleyball inclusive style method in class XI students of SMK PGRI 2 Palembang. The population in this study were female students of class XI SMK PGRI 2 Palembang totaling 100 male students. The technique used is purposive sampling. In this study, the number of samples that were wanted was 32 class XI.4 with the consideration of facilitating the process of control of research. The technique of data collection is done by the respondent doing a passing. Analysis of the research data was tested using a t-test with a significant level $\alpha = 0.05$. Based on the results of research that has been done, it can be stated that there is an influence of teaching style using the inclusive style method on the passing ability in the volleyball inclusive style method in class XI students of SMK PGRI 2 Palembang with the acquisition of $t_{\text{table}} = 1.70$ so that $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$ ($2,341 > 1.70$) at the significant level $\alpha = 0.05$.*

Keywords: *Effects of Inclusive Style and Passing Teaching Style on Volleyball Games*

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang hampir sama tuanya dengan kehidupan manusia itu sendiri. Olahraga dari kegiatan yang sangat sederhana hingga pada akhirnya menjadi sebuah kegiatan yang tidak hanya sebagai bentuk kegiatan

untuk olah jasmani (*fisik*) dan olah raga (*psikis*) tetapi juga sebagai bentuk apresiasi budaya dan perlombaan, olahraga dalam perkembangannya tidak hanya sebagai olah fisik semata tetapi juga olah kanuragan, keterampilan dan unjuk kekuatan baik fisik maupun psikis (*akal*).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu jenis pendidikan yang bertujuan mewujudkan karakter manusia melalui pendidikan gerak pada raga manusia. Tidak hanya menumbuhkan pertumbuhan gerak ragawi lebih dari pada hal tersebut, ternyata pendidikan jasmani dapat menumbuhkan sisi emosional yang berkaitan dengan mental seseorang, sehingga wajar jika pendidikan jasmani banyak dikenal dengan memiliki manfaat dalam mewujudkan manusia seutuhnya.

Prosesnya pendidikan jasmani melekat pada satuan kurikulum di Indonesia dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Kurikulum tersebut dilengkapi dengan proses pembelajaran, dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran ada banyak jenis aktivitas olahraga yang tercantum dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, misalnya terdiri dari metode inklusif style bola besar, metode inklusif style bola kecil, aktivitas ritmik, aktivitas air, bela diri dan kesehatan. Salah satu pembelajaran di dalamnya terdapat jenis cabang olahraga bola voli.

Pembelajaran bola voli di sekolah merupakan jenis pembelajaran yang mengenalkan karakter metode inklusif style bola voli pada peserta didik. Selain tujuannya membina mental siswa melalui metode inklusif stylenya siswa juga mengenal beragam kemampuan teknik di mata pelajarannya. Dalam metode inklusif style bola voli di lingkungan bola voli, teknik-teknik yang diajarkan sangatlah beragam. Kemampuan siswa menguasai teknik metode inklusif style menjadi tolak ukur keberhasilan penilaian guru disamping unsur kebugarannya. Salah satu keterampilan teknik yang harus dikuasai siswa saat pembelajaran adalah *passing*.

Passing adalah jenis keterampilan mengumpan bola yang dilakukan oleh siswa saat bermain bola. Kebutuhan *passing* dalam metode inklusif style bola voli sangat penting, mengingat peran *passing* adalah bagaimana pemain dapat mengatur ritme metode inklusif style sehingga metode inklusif style menjadi

menarik dan tidak membosankan. Menguasai *passing* tentu harus dipelajari dengan benar. Maka wajar jika dalam pembelajaran bola voli kemampuan *passing* dipelajari dengan rincian yang sangat kompleks. Terdapat dua teknik *passing* yang dapat digunakan dalam metode *inclusif style* bola voli yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

Dalam situasi pembelajaran yang peneliti temukan melalui kegiatan observasi belajar mengajar di kelas XI SMK PGRI 2 Palembang, melihat karakteristik siswa yang sangat beragam, pembelajaran *passing* membutuhkan metode pembelajaran yang tepat, mengingat kemampuan *passing* siswa tergolong rendah khususnya *passing* atas. Capaian target Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) siswa di atas angka 75 belum memenuhi harapan. Dari total 140 siswa putra hanya 16 orang yang dapat melakukan *passing* atas dengan baik, selebihnya belum mampu melakukan *passing* atas dengan baik. Peneliti sempat melakukan wawancara tersamar pada beberapa siswa mengenai metode apa yang digunakan guru saat proses pembelajaran siswa. Ditemukan bahwa sebagian siswa tidak tahu metode pembelajaran yang diberikan guru, sebagian lagi mengetahui, dan rata-rata jawaban siswa bahwa saat guru mengajar mereka hanya memberikan materi langsung tanpa melakukan pendekatan khusus pada siswanya.

Disamping permasalahan di atas, guru belum memberikan metode pembelajaran yang tepat. Pembelajaran yang dijalankan masih menggunakan metode-metode konvensional, atau metode yang sering diberikan guru, misalnya menggunakan metode ceramah, diskusi dan lain-lain, sehingga keadaan ini membuat siswa jenuh menghadapi proses belajar mengajar dan berimbas pada hasil kriteria ketuntasan minimum siswa.

Karakteristik siswa yang berbeda-beda dalam situasi belajar, mengharuskan guru memilih metode yang tepat dalam mengajar. Metode pembelajaran yang tepat diharapkan dapat mengakselerasi kemajuan siswa dalam bidang belajar. Salah satu metode yang peneliti tawarkan dalam memberikan solusi bagi kemajuan siswa dalam melakukan *shooting* adalah dengan menggunakan metode *inclusive style*.

Metode *inclusive style* adalah jenis metode khusus yang pendekatannya berbeda dengan pendekatan pembelajaran biasa. Nopembri dalam Rohyana (2010: 3) menjelaskan gaya mengajar inklusi adalah pedoman mengajar yang dipakai oleh guru dalam menyajikan materi pembelajaran secara keseluruhan secara rinci dipaparkan tingkat kesulitannya. Pendekatan metode ini adalah dengan mengandalkan pendekatan pribadi, agar dapat mengambil sisi ketidak mampuan siswa dalam belajar. Dengan metode ini diharapkan agar siswa mampu dengan cepat menguasai hasil pembelajaran *passing* atas dalam metode inklusif style bola voli siswa.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, peneliti menarik kesimpulan diperlukan analisis ilmiah untuk proses belajar mengajar *passing* atas dalam metode inklusif style bola voli siswa. Untuk itu peneliti memilih judul penelitian dengan judul “Pengaruh gaya mengajar menggunakan metode *inclusive style* terhadap kemampuan *passing* dalam metode inklusif style bola voli pada siswa kelas XI SMK PGRI 2 Palembang”.

2. URAIAN/PEMBAHASAN/IDE UTAMA

Nanda (2015: 55) mengungkapkan bahwa gaya mengajar adalah salah satu solusi yang dapat diterapkan oleh guru untuk mengatasi keadaan yang seperti ini. Seorang guru harus mampu membangkitkan ketertarikan akan materi yang disajikan oleh guru sehingga terjadi interaksi yang positif antara guru dengan siswa. Kelompok gaya mengajar menjadi beberapa macam diantaranya : “*command style, , practice style, reciprocal style, self-check style, inclusion style, the guide discovery style, the convergent discovery, the divergent production style, Individual program style, the learned initiated style, the self-teaching style*”. Gaya mengajar inklusi merupakan cara yang diterapkan guru dengan merancang bentuk-bentuk pembelajaran berdasarkan level-level tertentu dengan cara yang mudah dan cara yang sulit. Dari rancangan pembelajaran yang dibuat guru, siswa diberi kebebasan untuk mengikuti tugas ajar sesuai kemampuannya masing-masing. Sedangkan dalam gaya mengajar eksplorasi, siswa akan diberi kebebasan mengeksplorasi kemampuannya dari tugas ajar yang diberikan guru. Gaya mengajar eksplorasi memberikan peluang kepada siswa bekerja mandiri dan

menggali kemampuannya sendiri. Gaya mengajar merupakan salah satu cara yang dapat diterapkan guru agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswa.

Gaya mengajar *inclsive style* adalah cara yang dapat digunakan oleh guru dalam merancang proses pembelajaran yang didasarkan pada kemampuan siswa masing-masing. Kebebasan menjadi unsur utama dalam proses pembelajaran menggunakan metode ini. Penekanannya siswa dapat melakukan uji coba berdasarkan tingkat kesulitan materi yang diinginkan. Dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus membuat siswa merasa terbiasa dengan gerakan-gerakan yang dilakukannya.

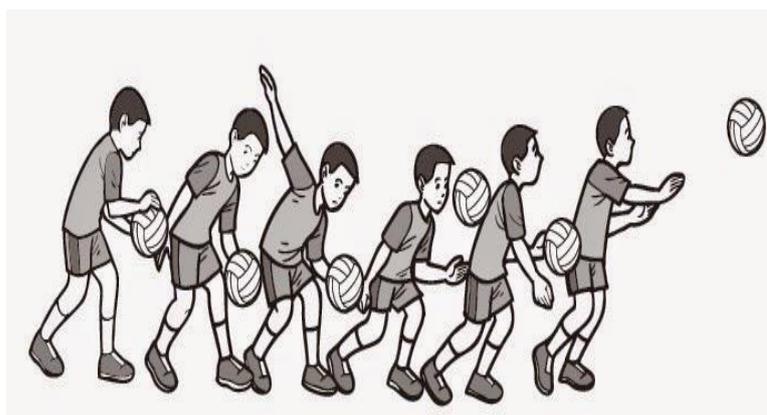
Metode *inclusif style* bola voli diciptakan pada tahun 1885 oleh William G. Morgan, dia adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Awal mula nama metode inklusif style ini adalah "*minotte*" yang metode inklusif style ini mirip dengan metode inklusif style badminton, dan metode inklusif style ini mulanya dimainkan oleh banyak orang, tidak terbatas sesuai dengan tujuan semula yaitu: untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh disamping mereka juga bersenam massal. (Sujarwo, 2009:6)

Salah satu metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran adalah metode inklusi yaitu suatu model pembelajaran yang digunakan oleh dosen atau guru dengan cara menyajikan materi pembelajaran secara rinci dan menawarkan tingkat-tingkat kesulitan yang berbeda secara berurutan bertujuan agar peserta didik kreatif dan mendapatkan kemudahan dalam mempelajari suatu keterampilan gerak (Imansyah, 2019:58).

Bola voli dapat disimpulkan bahwa metode *inclusif style* dengan jenis memainkan bola di udara yang di batasi dengan jaring (net) dengan regu yang berbeda. Masing-masing regu memiliki jumlah 6 orang pemain untuk saling berhadapan dalam lapangan pertandingan dengan berusaha untuk saling memenangkan pertandingan.

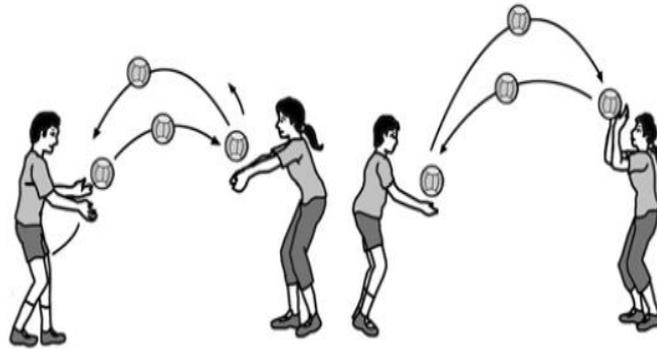
Permainan bola voli terlihat menarik jika pemain dapat menguasai teknik metode inklusif style dengan benar, maka dari itu setiap pemain pemula biasanya harus memahami teknik dasar sebelum benar-benar menjadi pemain voli professional. Teknik dasar bola voli sangat beragam mulai dari servis yaitu servis atas servis bawah, *passing* yaitu *passing* atas dan *passing* bawah, *smash* dan *block*.

Kurniawan, (2010: 86) menjelaskan teknik bermain pada metode inklusif style bola voli terdiri atas teknik *service* yang terdiri dari servis tangan bawah, *tennis* servis dan *floating* servis dan *cekis*. *Passing* terdiri dari *passing* bawah dan atas, *smash* dan *blocking*. Sedangkan Kharisma (2014: 8) mengungkapkan bahwa pembelajaran yang terdapat dalam metode inklusif style bola voli adalah pembelajaran servis, pasing, dan *smash*. Servis dilakuka untuk mengawali metode inklusif style bola voli, pasing dilakukan untuk memainkan bola di udara dalam jangka waktu yang lama, sedangkan *smash* ditujukan untuk memperoleh poin agar lawan tidak bisa mengembalikan bola. Baik servis, pasing maupun *smash* merupakan modal utama untuk dapat menguasai metode inklusif style bola voli.



Gambar 1 Teknik Servis
(Sumber : Aji, 2015)

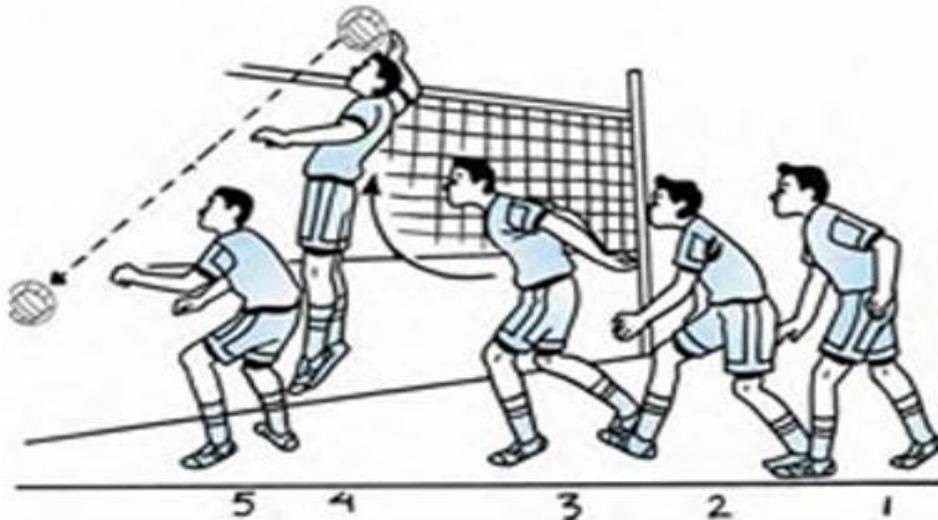
- a. *Passing* adalah jenis kemampuan memainkan bola dengan cara mengoper melalui kedua lengan atau tangan kepada rekan tim, *passing* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.



Gambar 2

Teknik Passing (Sumber : Aji, 2015)

- b. *Smash* adalah jenis pukulan menyerang, yang dilakukan dengan sangat kuat. Pukulan ini adalah pukulan curam dan jenis pukulan yang sangat mematenkan.



Gambar 3

Teknik *Smash* (Sumber : Aji, 2015)

- c. *Block* adalah jenis bendungan terhadap laju bola yang dapat digunakan oleh pemain untuk menghalau hasil *smash* pada tim lawan. *Block* dilakukan dengan kedua tangan atau satu tangan.

Kharisma (2014:10) menjelaskan bahwa *passing* adalah tanda saat seorang pemain bola voli dalam melakukan operan pada pemain lainnya. Sedangkan Rusdiyanto dalam Anggraini (2014:83) mengemukakan bahwa *passing* dalam metode inklusif style bola voli adalah sarana mengoper bola dalam set metode inklusif style, dengan memiliki teknik *passing* yang baik akan membuat suatu

regu bermain sangat efisien, tetapi menghasilkan kemenangan yang besar. Dalam teknik *passing* terdapat beberapa jenis *passing* yang dapat dilakukan oleh pemain di antaranya adalah *passing* atas dan *passing* bawah.

Passing adalah jenis keterampilan teknik dalam metode inklusif style bola voli yang dapat dilakukan oleh pemain saat menerima servis, dalam rangka mengambil bola untuk dioper kepada rekan satu timnya. *Passing* yang baik adalah *passing* yang dapat mengatur serangan dengan baik dan dapat menentukan kemengangan. Cara melakukan *passing* adalah dengan *passing* bawah dan *passing* atas.

Kekurangan dan kelebihan *passing* atas merupakan rangkaian kemampuan yang harus dipahami agar dapat memaksimalkan *passing* atas menjadi poin demi poin dalam bermain bola voli. Kekurangannya diantaranya bola terkadang lebih mudah keluar lapangan metode inklusif style sehingga harus benar-benar di kontrol, sementara kelebihan *passing* ini dapat dilakukan dengan keras sehingga menyulitkan pemain lawan mengendalikan bola dengan baik.

Agar penelitian dapat memperoleh hasil yang maksimal dan sesuai dengan apa yang diinginkan, maka dibutuhkan metode dalam menentukan alur penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penggunaan metode eksperimen dasarnya adalah kegiatan percobaan dengan sebelum diberikan perlakuan *pre-test* dan setelah diberikan perlakuan *post-test*. Bentuk perlakuan adalah memberikan pembelajaran dengan metode *inclusive style*. Paradigma penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:

$$\boxed{O_1 \text{ X } O_2}$$

Gambar 4. Paradigma Penelitian
(Sumber : Sugiyono, 2009: 78)

Keterangan :

- O_1 = hasil pengukuran *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)
- O_2 = hasil pengukuran *post-test* (setelah diberi perlakuan)
- $O_2 - O_1$ = Pengaruh perlakuan
- X = Penerapan *inclusive style* (Perlakuan)

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen (Arikunto, 2006:229). Pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru mitra pada saat pembelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui apakah selama proses pembelajaran siswa aktif dan bertanggung jawab, baik secara individual maupun secara kelompok dengan instrument lembar pengamatan aktivitas siswa.

Analisis data merupakan proses penyusunan data, pengolahan data dan interaksi data yang diperoleh dari observasi, dan studi dokumentasi, sehingga peneliti dapat menyajikan data sesuai kategori untuk mengambil kesimpulan.

a. Observasi

Analisis data observasi dianalisis dengan menggambarkan atau mendripsikan seluruh kejadian saat proses pembelajaran berlangsung.

b. Analisis Data Statistik

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan survey. Pengelolaan nilai dapat cari dengan menggunakan rumus persentase di bawah ini :

$$Skor = \frac{SKOR\ PEROLEHAN}{SKOR\ MAKSIMAL} \times 100$$

Keterangan :

1. Skor perolehan adalah skor yang diperoleh siswa saat melakukan tes.
2. Skor maksimal adalah skor yang jika siswa memperoleh hasil maksimal saat melakukan tes.

Selanjutnya hasil nilai tersebut dapat dikategorikan berdasarkan ketentuan tabel di bawah ini :

**TABEL 1
KETERANGAN NILAI**

NO	SKALA NILAI	KETERANGAN
1	< 25	Buruk Sekali
2	26 - 50	Buruk
3	51 - 75	Cukup
4	76 - 85	Baik

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL AKTUALISASI GENERASI EMAS PENDIDIKAN
DASAR YANG UNGGUL DAN BERKARAKTER DALAM MENJAWAB TANTANGAN
REVOLUSI INDUSTRI 4.0 DAN MENYONGSONG 5.0
PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR, FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN, UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG**

5	> 85	Baik Sekali
---	------	-------------

Sumber : RPP (KTSP, 2006) SMK PGRI 2 Palembang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa terdapat pengaruh metode inklusif style terhadap hasil belajar *passing* atas bola voli siswa kelas XI SMK PGRI 2 Palembang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil temuan penelitian yang menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($2,413 > 1,70$). Adanya pengaruh metode inklusif style terhadap hasil belajar *passing* atas ini adalah menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran melalui metode inklusif style benar-benar teruji signifikan. Melalui pembelajaran yang kontinue dan konsisten, siswa mengalami peningkatan yang baik dalam melakukan *passing* atas.

Berlajar dengan metode demonstrasi yang dilakukan merupakan cara untuk dapat mengembangkan kemampuan emosional, fisik, sosial dan daya berpikir anak. Hal tersebut dikarenakan dalam kegiatan belajar terdapat proses interaksi antar teman sebaya, sehingga dapat membentuk sikap menghargai dan peduli terhadap sesama. Kurniawan (2016:150) menjelaskan aktivitas demonstrasi merupakan proses belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Dengan bermain anak akan mengenal ciri dan sifat benda-benda yang dimainkannya. Tanpa disadari bermain akan merangsang anak melakukan aktivitas gerak sehingga semua organ tubuh anak akan berkembang lebih serasi.

Nanda (2015:55) mengungkapkan bahwa gaya mengajar dengan metode demonstrasi merupakan cara yang diterapkan guru dengan merancang bentuk-bentuk pembelajaran berdasarkan level-level tertentu dengan cara yang mudah dan cara yang sulit. Dari rancangan pembelajaran yang dibuat guru, siswa diberi kebebasan untuk mengikuti tugas ajar sesuai kemampuannya masing-masing. Sedangkan dalam gaya mengajar eksplorasi, siswa akan diberi kebebasan mengeksplorasi kemampuannya dari tugas ajar yang diberikan guru. Gaya mengajar eksplorasi memberikan peluang kepada siswa bekerja mandiri dan menggali kemampuannya sendiri. Gaya mengajar merupakan salah satu cara yang dapat diterapkan guru agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswa.

Melihat dari penjelasan di atas, bahwa penekanan gaya mengajar ini adalah memberikan kebebasan pada siswa agar mengeksplorasi diri dengan tingkat kemampuannya. Tingkat kemampuan pemahaman *passing* yang dilakukan siswa tentu berbeda-beda. Dengan memberikan pengayaan teknik yang beragam, peneliti menitik beratkan kemampuan *passing* siswa dari apa yang siswa pahami cara melakukannya. Sehingga dengan membebaskan siswa dalam memilih cara mempraktikkan *passing* siswa dapat dengan mudah menguasai teknik *passing*.

Karakteristik metode inklusif style merupakan jenis metode inklusif style yang mengedepankan unsur dimana anak dapat menguasai keterampilan *passing* atas tanpa harus berlatih. Keterampilan ini dipelajari dengan kegiatan yang menyenangkan. Meskipun lelah, tetapi karena tertutupi dengan aktivitas bermain anak akan dengan mudah menguasai kemampuan *passing* atas. Oleh sebab itu peneliti berpikir dengan bermain lempar tangkap dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa.

3. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan penelitian ini memberikan kesimpulan terdapat pengaruh metode inclusive style terhadap hasil belajar *passing* atas bola voli SMK PGRI 2 Palembang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil temuan penelitian yang menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($2,413 > 1,70$).

Berdasarkan temuan hasil penelitian di atas, beberapa hal yang perlu disarankan adalah sebagai berikut :

a. Bagi Guru

Agar dapat memberikan gaya mengajar dengan menggunakan metode yang tepat yaitu dengan menerapkan metode inclusive style agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pembelajaran bola voli.

b. Bagi Siswa

Agar siswa semakin giat dalam belajar, dan termotivasi dengan penerapan metode metode inclusive style dalam pembelajaran bola voli.

c. Bagi Sekolah

Agar dapat melengkapi sarana pembelajaran sehingga guru dan siswa dapat memaksimalkan proses belajar mengajar dengan baik dalam pembelajaran bola voli.

d. Bagi peneliti lainnya

Agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan variabel dan sampel yang berbeda sehingga penelitian semakin bervariasi untuk keilmuan khususnya proses belajar mengajar bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Aji. Sukma. 2015. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Ilmu; Bumi Pamulang.
- Anggraini, dkk. 2014. *Pengembangan Teknik Dasar Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arikunto. Suharsimi. 2006. *Metodelogi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Imansyah, Farizal. 2019. *Pengaruh Metode Inklusi Menggunakan Media Pembelajaran dan Tingkat Motor Educability Terhadap Hasil Keterampilan Belajar Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa*. Palembang: Jurnal Seminar Nasional Olahraga Universitas PGRI Palembang.
- Kharisma. 2014. *Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Smash*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Kurniawan. Feri. 2010. *Buku Pintar Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Nanda. Yulingga. H. 2015. *Penerapan Gaya Mengajar Terhadap Hasil Belajar Basket*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Sujarwo. 2009. *Metode inklusif style Bola Voli*. Jakarta: Universitas Terbuka.