



Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Komando terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Sepak Bola Siswa di SMP Negeri 6 Tondano

Hermawan Pratama Sakka^{1*}, JJ Mangindaan², Jan Lengkong³

¹⁻³Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat,
Universitas Negeri Manado, Indonesia

Alamat: Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Sel., Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara 95618

Korespondensi penulis: pratamawanz29@gmail.com*

Abstract. *This study aims to examine the effect of applying the command teaching style on the ability to kick the ball in soccer among students at SMP Negeri 6 Tondano. The research question is whether the command teaching style can enhance the ability to kick the ball. This experimental study uses a "Randomized Control Group Pre-Test and Post-Test Design." The sample consists of 30 students, divided into an experimental group (15 students) receiving the command teaching style, and a control group (15 students). The study was conducted over one month with sessions held three times a week. The instrument used is the "wall pass test," and the tools include a wall, soccer ball, stopwatch, whistle, and writing materials. Data collection involved pre- and post-tests of the ability to kick the ball, with results recorded and analyzed. Statistical analysis using t-test shows a t-value of 9.98, compared to a critical t-value of 2.48 with 28 degrees of freedom. Since the t-value is greater than the critical t-value, the null hypothesis is rejected, and the alternative hypothesis is accepted. The conclusion is that the command teaching style significantly improves the ability to kick the ball in soccer.*

Keywords: *Teaching Style, Kicking Ability, Soccer*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 6 Tondano. Rumusan masalah adalah apakah gaya mengajar komando dapat meningkatkan kemampuan menendang bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "Randomized Control Group Pre-Test and Post-Test Design." Sampel penelitian terdiri dari 30 siswa, dibagi menjadi kelompok eksperimen (15 orang) yang menggunakan gaya mengajar komando, dan kelompok kontrol (15 orang). Penelitian berlangsung selama satu bulan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Instrumen yang digunakan adalah "wall pass test" dan alat yang digunakan mencakup tembok, bola sepak, stopwatch, sempritan, dan alat tulis. Teknik pengumpulan data melibatkan tes awal dan akhir kemampuan menendang bola, dengan hasil yang dicatat dan dianalisis. Hasil analisis menggunakan uji-t menunjukkan thitung sebesar 9.98, sedangkan ttabel pada derajat kebebasan 28 adalah 2.48. Karena thitung lebih besar dari ttabel, maka Ho ditolak dan HA diterima. Kesimpulannya, penerapan gaya mengajar komando terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola

Kata kunci: Gaya Mengajar, Kemampuan Menendang, Sepak bola

1. LATAR BELAKANG

Permainan sepak bola merupakan suatu alat untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi bagi para pemain. Sepak bola adalah olahraga yang membutuhkan koordinasi mata-kaki yang lebih tinggi dari olahraga lainnya. Sepak bola merupakan permainan beregu masing masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya di mainkan dengan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan

hukumnya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat di mainkan di luar lapangan (out door) dan di dalam ruangan tertutup .

Permainan sepak bola pun di Indonesia sudah lama dikenal. Setiap berlangsung pekan olahraga nasional maupun memperingati hari-hari besar di Indonesia selalu di pertandingan, sebab hampir di tiap provinsi maupun daerah yang memiliki atlet yang dapat memperkuat tim nasional kita, untuk mendapatkan atlet-atlet yang berprestasi tentunya perlu di bina sejak dini. Permainan sepak bola dapat di gunakan sebagai sarana untuk membentuk individu, Secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani. Dengan bermain sepak bola akan berkembang secara baik unsur-unsur daya fikir, kemauan, dan perasaan, *self control*, disiplin, rasa kerja sama, apa yang diperbuat. permainan bola besar yang populer di dunia, karena permainan ini biasa dimainkan oleh siapa saja dan permainan ini dimainkan secara, tim atau beregu. Permainan ini merupakan kerja sama antara pemain dalam satu regu.

Keberhasilan interaksi dalam pembelajaran penjasorkes khususnya passing menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola di pengaruhi oleh berbagai faktor antara lain: fasilitas belajar yang tersedia, bakat gerakan anak didik, lingkungan belajar dan terutama banyak ditentukan oleh guru yang melaksanakan tugas operasional di kelas, peranan guru penjasorkes sangat menentukan, karena bersifat majemuk atau terdiri dari beberapa bagian. Artinya peranan guru tidak hanya satu tetapi lebih dari satu, yaitu membantu dan mengarahkan permainan siswa, mengajar dan mengelolah kegiatan belajar, fasilitator yang berupaya menciptakan lingkungan belajar yang efektif, dan sebagai pembimbing yang membantu kesulitan dalam cara belajar siswa. Sebab itu, peranan guru penjasorkes sangat menentukan dalam proses pembelajaran keterampilan gerak dasar terutama passing menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.

Proses belajar mengajar keterampilan motorik sangat berbeda dengan proses belajar mengajar suatu bidang pengajaran teori tertentu maka tujuannya hanya sampai pada tingkat kognitif atau pengetahuan, sedangkan belajar keterampilan motorik, bertujuan agar siswa tidak hanya mengetahui pokok pembahasan yang di ajarkan tetapi juga diharapkan dapat mempraktekkan dengan benar apa yang akan di ajarkan. Adapun aspek-aspek. seperti motivasi, minat, keterampilan dasar, kebiasaanya, lingkungan, dan alokasi waktu yang tersedia pada kurikulum untuk setiap bidang studi harus menjadi pertimbangan dari seorang pengajar keterampilan motorik. Untuk mempermudah

pencapaian tujuan pengajaran keterampilan motorik pada siswa di sekolah tersebut, telah dianjurkan agar menggunakan berbagai metode mengajar.

Setelah melihat keterampilan bermain sepak bola siswa yang sering mengikuti mata pelajaran penjasorkes di sekolah SMP Negeri 6 Tondano khususnya keterampilan dasar Passing Dengan Kaki Bagian Dalam kurang berkembang, tentu akan berdampak buruk pada proses pembelajaran dan itu pun sangat menentukan juga bagi mereka yang akan melanjutkan kejenjang yang lebih tinggi. Oleh sebab itu dalam proses pembelajaran untuk keterampilan gerak dasar passing menggunakan kaki bagian dalam perlu dipertimbangkan metode yang tepat yang akan digunakan seperti gaya mengajar komando yang belum di ketahui dengan jelas, sedangkan para guru penjasorkes di tuntut agar siswa yang mendapat pembelajaran Penjasorkes atau khususnya Keterampilan Gerak Dasar Passing Dalam Permainan Sepak Bola dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar yang memadai/cukup mahir sebagai modal utama baginya untuk berprestasi di jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau menjadi pemain sepak bola. Permainan sepak bola adalah yang di mana mencari poin atau kemenangan dengan mencetak atau menghasilkan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dengan mengkombinasikan teknik bermain sepak bola yang ada.

Penguasaan teori dan teknik-teknik dasar menjadi Tujuan Pembelajaran permainan sepak bola bagi semua siswa SMP Negeri 6 Tondano. Maka itu, perlu diketahui bahwa salah satu teknik yang mendasar dasar paling utama dalam keterampilan sepak bola adalah passing dengan menggunakan kaki bagian dalam. Passing merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan sepak bola. *Passing* sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai setiap pemain, karena keterampilan tersebut membantu dalam membangun serangkaian arah pertahanan lawan serta dapat menciptakan peluang-peluang untuk terjadinya gol. Melihat betapa pentingnya penguasaan gerak dasar passing menggunakan kaki bagian dalam, maka bagi setiap pemain pemula (siswa sekolah) perlu dilatih dengan baik dan benar.

Jika melihat dari kenyataan dilapangan, seperti pada sekolah SMP Negeri 6 Tondano banyak di temukan siswatidak bisa menonjolkan penguasaan keterampilan gerak dasar dengan baik, Walaupun banyak teknik dasar atau gaya bermain yang dapat di gunakan untuk mencapai tujuan yang di inginkan. Dalam pengajaran penjasorkes terdapat pula secara spesifik, seperti metode mengajar komando.

Penulis melakukan pengamatan pada SMP Negeri 6 Tondano. SMP Negeri 6 Tondano merupakan salah satu sekolah di Tondano yang turut terlibat pada perlombaan sepak boladi setiap skala. Sekolah ini juga memiliki rutinitas untuk melatih setiap siswa guna mengembangkan bakat dan kemampuan terutama dalam olahraga sepak bola. Sehingga penulis merasa perlu untuk melakukan pengamatan lebih lanjut tentang pengaruh metode mengajar komando terhadap gerak dasar passing bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa SMP Negeri 6 Tondano.

Selain itu siswa di sekolah tersebut dalam menerima mata pelajaran penjas baik teori maupun praktek menggunakan metode pengajaran komando yang artinya terfokus atau segala sesuataunya di persiapkan oleh guru yang bersangkutan. Sehingga hal ini yang menjadi alasan mengapa penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh gaya mengajar komando terhadap kemampuan siswa dalam mata pelajaran penjas terutama dalam olahraga sepak bola. Agar dapat mengetahui secara detail persoalan yang ada sehingga kiranya mampu menjadi acuan ataupun pedoman bagi setiap guru olahraga nantinya.

2. KAJIAN TEORITIS

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat berlangsung dan berjalan baik apabila guru mampu menerapkan pembelajaran yang inovatif dan variatif melalui penerapan gaya mengajar. Salah satu gaya mengajar yang perlu diterapkan oleh guru dalam proses pembelajaran passing khususnya pada permainan sepak bola yaitu gaya mengajar komando.

Gaya mengajar komando merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang sepenuhnya di dominasi atau paling bergantung pada guru dalam membuat setiap keputusan dalam pembelajaran dan siswa sendiri hanya mematuhi dan mengikuti setiap perintah dari guru. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran dan ia sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan besar dari perkembangan siswanya.

Pada dasarnya gaya ini ditandai dengan penjelasan, demonstrasi, dan komando. Gaya ini dimulai dengan penjelasan tentang teknik baku, dan kemudian siswa mencontoh dan melakukannya berulang kali. Evaluasi dilakukan berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Siswa dibimbing ke suatu tujuan yang sama bagi semuanya. Gaya mengajar komando kebanyakan terbukti efektif karena ilmu yang diperoleh oleh siswa akan cepat diserap dan dapat dimengerti.

Sasaran dari gaya mengajar komando adalah melibatkan peserta didik dalam mengikuti petunjuk guru dengan sasaran-sasaran tertentu. Dalam pembelajaran senam lantai guling belakang terdapat unsur-unsur khas dengan menggunakan gaya mengajar komando

yakni semua keputusan dibuat oleh guru sehingga dapat menghasilkan tingkat kegiatan pembelajaran yang maksimal dan dapat mengembangkan perilaku berdisiplin dalam diri peserta didik, karena harus menaati setiap prosedur yang telah ditetapkan oleh guru, sementara kegiatan utama peserta didik yaitu menuruti setiap petunjuk dan melaksanakan tugas yang diperintahkan oleh guru sehingga dapat membuat peserta didik merasa terlibat dan termotivasi dalam melakukan dan mempraktekkan materi passing menggunakan kaki bagian dalam.

Kegiatan proses belajar mengajar passing menggunakan kaki bagian dalam ini guru merupakan pusat perhatian dari para peserta didik, karena semua keputusan ditentukan dan dibuat oleh guru sehingga dapat menghasilkan tingkat kegiatan pembelajaran passing dan dapat membuat peserta didik merasa terlibat dan termotivasi serta dapat mengembangkan kedisiplinan dalam mengikuti pembelajaran.

Penerapan gaya mengajar komando dalam proses pembelajaran kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam sangat efektif karena memiliki beberapa keuntungan diantaranya yaitu sangat efektif bila ingin membina keseragaman dan keserentakan gerakan passing sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru, mempertinggi disiplin dan kepatuhan dalam pembelajaran passing, dari segi proses pengajaran metode ini memberikan keuntungan tidak terlalu menuntut pengetahuan yang banyak dari bahan ajarnya, pengontrolan laju informasi sepenuhnya dikuasai oleh guru, dan pemakaian waktu tergolong efisien.

Melihat begitu besarnya keuntungan dari penerapan gaya mengajar komando dalam proses pembelajaran passing menggunakan kaki bagian dalam memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam pada siswa di SMP Negeri 6 Tondano. Penelitian ini secara operasional bertujuan untuk membandingkan rata rata skor hasil atau penguasaan kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa di SMP Negeri 6 Tondano yang diberi perlakuan menggunakan gaya mengajar komando, serta dengan rata rata skor hasil belajar atau penguasaan kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode true eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan ialah *pre tes and post test randomeized control group desig* Tempat Penelitian di laksanakan di SMP Negeri 6 Tondano. Waktu penelitian dilakukan dalam 1 bulan dengan frekuensi tiga kali. Seminggu Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai hasil dan karakteristik tertentu yang diterapkan kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah

seluruh siswa putra kelas VIIISMP Negeri 6 Tondano yang berjumlah 40 siswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa yang diambil secara acak sederhana (*simple random sampling*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian adalah jumlah passing yang dilakukan ke tembok dalam waktu 30 detik dan diambil yang terbanyak dari tiga kali kesempatan. Adapun data hasil pengukuran pre tes dan pos tes kedua kelompok dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini:

Tabel 1 Data Hasil Penelitian kemampuan menendang bola

No Sampel	Pre Test	Post Test	Selisih (X ₁)
1	14	20	6
2	15	19	4
3	15	23	8
4	12	19	7
5	16	20	4
6	14	20	6
7	18	25	7
8	16	25	9
9	14	18	4
10	17	22	5
11	13	18	5
12	15	21	6
13	13	20	7
14	16	23	7
15	15	22	7

Tabel 2 Data Hasil Penelitian kemampuan menendang bola

No Sampel	Pre Test	Post Test	Selisih (X ₂)
1	15	17	2
2	13	17	4
3	17	18	1
4	15	16	1
5	16	20	4
6	13	11	-2
7	12	12	0
8	18	16	-2
9	14	16	2
10	16	18	2
11	14	15	1
12	15	17	2
13	14	16	2
14	12	11	-1
15	15	17	2

Tabel 3 Besaran Statistik Data Hasil Penelitian Kemampuan Menendang Bola Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen (X_1)		Kelompok Kontrol (X_2)	
n	= 15	n	=15
\bar{X}_1	=14.86	\bar{X}_1	=14.6
Sd	x_1 =1.5976	Sd	x_1 =1.7237
S_1^2	=2.552380	S_1^2	=2.971428

Tabel 4 Gain Score kemampuan menendang bola

No	Kelompok Eksperimen (X_1)	Kelompok Kontrol (X_2)
1	6	2
2	4	4
3	8	-1
4	7	1
5	4	4
6	6	-2
7	7	0
8	9	-2
9	4	2
10	5	2
11	5	1
12	6	2
13	7	2
14	7	-1
15	7	2

Untuk memperoleh besaran-besaran statistik yang akan digunakan pada analisa data. Maka dihitung jumlah skor rata-rata standar deviasi, jumlah sampel dan kuadrat standar deviasi gain score dari kedua kelompok dengan menggunakan program kalkulator fx-3600 p, hasil perhitungan diperoleh sebagai berikut:

Tabel 5 Besaran Statistik Gains Score Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen (X_1)	Kelompok Kontrol (X_2)
n = 15	n =15
\bar{X}_1 = 6.13	\bar{X}_2 = 1.06
Sdx ₁ = 1.5055	Sdx ₂ = 1.2798
S_1^2 = 2.266666	S_2^2 = 1.638095

Dari hasil analisis data *gain score* atau selisih antara kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar komando diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 6.13. sedangkan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola kelompok control diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 1.06. Dilihat dari skor rata-rata (*mean*) gain score kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola kelompok eksperimen lebih

baik yakni sebesar 6,13 sedangkan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola kelompok kontrol yakni sebesar 1.06. Hal ini disebabkan karena kelompok eksperimen telah mengalami proses belajar kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola selama satu bulan yang diajarkan dengan menggunakan gaya mengajar komando, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apa-apa. Peningkatan kualitas pembelajaran maupun hasil belajar siswa ini erat kaitannya dengan penggunaan gaya mengajar komando yang diterapkan dalam kegiatan pembelajaran kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola.

Meskipun kualitas pembelajaran dapat ditingkatkan dan telah berdampak pada peningkatan hasil belajar kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola, namun masih perlu pengembangan lebih lanjut. Hal ini karena suatu ketrampilan yang dimiliki tidak akan bertahan lama jika tidak diulang-ulang, oleh karena itu perlu latihan terus menerus agar kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola yang telah diperoleh dapat dipertahankan.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh t_{hitung} senilai 9.98. Berdasarkan tabel distribusi t pada $\alpha 0,05$ dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.48. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 9.98 > t_{tabel} = 2.48$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Dengan demikian hasil pengujian menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar komando lebih baik dari rata-rata kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik uji t tersebut, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Penerapan gaya mengajar komando terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa-siswa SMP Negeri 6 Tondano.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis data yang menggunakan analisis statistik, menunjukkan bahwa, hipotesa H_0 ditolak dan menerima hipotesa H_a , hal ini dibuktikan oleh hasil perhitungan hipotesa penelitian dimana diperoleh t_{hitung} senilai 9.98, sedangkan t_{tabel} yang diperoleh dari derajat kebebasan (dk) $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ dengan taraf kepercayaan $\alpha 0,05$ adalah 2.48. Sesuai dengan kriteria pengujian terima H_0 jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} dan

tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 dan terima H_A . Dengan demikian kesimpulan analisis adalah : Terdapat pengaruh Penerapan gaya mengajar komando terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa siswa SMP Negeri 6 Tondano.

Bertolak dari hasil kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang di kemukakan yaitu:

1. Dalam pembinaan dan peningkatan ketrampilan bermain sepak bola, maka guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya menerapkan gaya mengajar komando dalam proses pembelajaran.
2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dari hasil penelitian ini dapat dijadikan panduan mengajar dalam rangka meningkatkan ketrampilan bermain sepak bola.
3. Bagi para peneliti yang mempunyai minat dan perhatian pada pengembangan prestasi permainan sepak bola, kiranya dapat melakukan penelitian ulang agar hasil penelitian ini dapat diuji kembali guna penyusunan program yang lebih tepat.

DAFTAR REFERENSI

- Ary, D., Jacobs, L. C., & Razavieh, A. (1982). *Pengantar penelitian dalam pendidikan* (A. Furchan, Trans.). Surabaya.
- Bachtiar, S. (2018). Pengaruh gaya mengajar komando terhadap hasil belajar passing menggunakan kaki bagian dalam pada permainan futsal di SMP N 6 Kota Sukabumi. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*.
- Endang, R., Panggung, S., & Suhartini, B. (2007). *Diktat perkembangan motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gaya atau metode mengajar pembelajaran pendidikan jasmani. (2010, January 6). *WordPress.com*.
- Google Images. (2021, October 15). Retrieved from <https://images.app.goo.gl/flaFEENGGQ95bYuy6>
- Mandagi, S. H. (2016). *Tes pengukuran dan evaluasi PJOK*. Airmadidi.
- Melatih keterampilan menggiring bola. (2021, October 13). Retrieved from <https://id.m.wikihom.com/Melatih-keterampilan-menggiring-bola?amp=1>
- Pengertian hakekat menggiring bola. (2015, October 12). Retrieved from <http://contohdanfungsi.blogspot.com/2015/10/pengertian-hakekat-menggiring-bola.html?m=1>
- Sudjana. (1986). *Metode statistik* (4th ed.). Bandung: Tarsito.

- Sudrajad, A. (2016). Tingkat kemampuan ketepatan passing kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Kabupaten Bantul tahun 2016 [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surahman, W. (1985). *Pengantar penelitian ilmiah*. Bandung: Tarsito.
- Syarifuddin, A. (2003). *Panduan olahraga bolavoli* (p. 24). Jakarta: PT Grasindo.
- Wikipedia. (2019). *Kemampuan*. Retrieved October 5, 2019, from <http://id.m.wikipedia.org/wiki/kemampuan.html>