

PENGARUH LATIHAN *MENTAL IMAGERY* TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS BOLA VOLI PADA PESERTA DIDIK DI SMK PGRI 1 PONOROGO TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Bayu Nugraha Murdiansyah^{1*}

¹STKIP PGRI Trenggalek, Jl. Supriyadi No.22 Trenggalek KP. 66319, Indonesia

Email: ^{1*}the_reog_city@yahoo.com

(* : coresponding author)

Abstrak - Latar belakang pada penelitian ini karena rendahnya passing atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler yang ada di SMK PGRI 1 Ponorogo. Dengan demikian peneliti membuat ide dengan menggunakan metode latihan imagery. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mental imagery* terhadap passing atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMK PGRI 1 Ponorogo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain yang digunakan adalah one grup *pre test* dan *post test* desain. Penelitian ini menggunakan sampel 15 anak peserta ekstrakurikuler dengan menggunakan pengukuran tes dari AAHPERD analisis yang digunakan menggunakan uji t dengan menggunakan paired sampel t test. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *mental imagery* terhadap passing atas bola voli yaitu peserta ekstrakurikuler di SMK PGRI 1 Ponorogo. Berdasarkan *paired sampel test* untuk data passing atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan pengaruh *mental imagery* didapatkan nilai uji t sebesar -5,245 dengan p-value (sig.) sebesar 0,000. Dengan p-value yang kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data passing atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan pengaruh latihan imagery, atau dapat diartikan bahwa H_a diterima sementara H_o di tolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan imagery berpengaruh terhadap cara pandang siswa. Mengingat pentingnya masalah penelitian ini dimohon agar semua pihak yang terkait khususnya kepada guru untuk lebih memperhatikan tentang ekstrakurikuler bola voli agar peserta didik dapat mampu meraih prestasi yang cukup tinggi Ketika adanya acara acara pada pertandingan bola voli.

Kata Kunci: Latihan *Mental imagery*, Passing Atas Bola Voli, Ekstrakurikuler

Abstract - Background on this study due to low passing over volley ball in extracurricular participants who are at smk PGRI 1 Ponorogo. Thus researchers create ideas by using imagery practice methods. This study aims to know the mental influence of imagery on the passing of the extracurricular volley ball participants in smk PGRI 1 Ponorogo. The research is eksperimen research, a design used is one group *pre test* and *post test* design. This study using 15 children of participants sample extracurricular aahperd using the measurement of a test of the analysis used use the t using paired t test sample. The result of this research showed that there was some significant influence on mental training passing imagery of volleyball extracurricular participants Ponorogo in smk PGRI 1. Based on the sample test paired passing over treatment given before and after the mental imagery obtained the value of t -5,245 with p-value (sig. Of 0,000). P-value 0,05 with less than, so that it can be concluded that there are significant differences between the data on passing over treatment given before and after the exercise imagery, or received H_o means that has been denied, so that it can be concluded that the training imagery influences students views of understanding. Given the importance of the this study sought to all parties related especially for teachers to extracurricular volleyball more concerned about that students will be able to collect achievement that quite tall when the events the volleyball.

Keyword: Imagery Mental Training, Passing Of Volleyball, Extracurricular

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, stabilitas, emosional keterampilan sosial dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Di dalam kutipan buku Ega Trisna Rahayu (Jesse Feiring Williams 1999; dalam Freeman, 2001:3) menjelaskan pendidikan jasmani yaitu sejumlah aktivitas jasmani yang manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa manakala pemikiran mental dan tubuh disebut sebagai dua unsur yang terpisah, pendidikan jasmani yang menekankan fisik melalui pemahaman sisi alam fitrah manusia, dan suatu fakta yang tidak bisa dipungkiri pendidikan jasmani

juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, mental intelektual, emosional dan estetika.

Adanya ekstrakurikuler di sekolah dapat membantu peserta didik dalam pengembangan kemampuan. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam efektif sekolah yang akan menambah pengetahuan dan pengalaman. Menurut (Depdiknas 2005:9) dalam jurnal Asri Widyaraya Anggraini menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan suatu wadah untuk mengembangkan bakat, unsur kreativitas siswa pada satu atau beberapa kegiatan olahraga tertentu. Bola voli termasuk ekstrakurikuler olahraga yang sering diadakan di Lembaga pendidikan seperti sekolah sekolah. Bola voli merupakan sebuah kegiatan ekstrakurikuler yang menanamkan kedisiplinan siswa agar berjalan dengan baik.

Menurut Parijono (2015;15) dalam jurnal khusnul khotimah mengatakan bolavoli dimainkan oleh dua tim terdiri atas enam (6) pemain masing-masing tim. Tujuan dari setiap tim untuk mencetak angka dengan cara memukul bola ke daerah lawan. Bolavoli memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain agar dapat bermain dengan baik diantaranya adalah passing, smash, block, strategi bertahan, strategi menyerang, beberapa teknik dasar tersebut masih dibagi menjadi beberapa jenis misalnya passing atas dan passing bawah. Dari teknik dasar passing tadi ada yang sangat sulit untuk dipelajari bagi pemain bola voli pemula yaitu teknik dasar passing atas. Selain itu dalam sebuah permainan seorang pemain bolavoli tidak akan mendapatkan keadaan yang ideal untuk melakukan passing atas dengan mudah sehingga memang cukup sulit untuk mendapatkan passing yang baik.

Seorang pemain akan menemukan Dimana dia harus melakukan tehnik passing atas dengan keadaan yang tidak ideal dengan posisi sudut atau kecepatan yang kurang baik dalam suatu permainan, hal ini dapat disebabkan karena adanya servis maupun smash dari lawan oleh karena itu teknik dasar passing atas merupakan salah satu teknik yang sulit untuk dipelajari seorang pemain pemula karena tehnik ini memiliki kekompleksitasan gerak kaki serta koordinasi tangan serta pembiasaan untuk melakukan teknik ini secara baik.

Beberapa tehnik dasar membutuhkan koordinasi gerak yang baik diantaranya yaitu *passing*, *smash*, *servis* dan *block*. Untuk itu dibutuhkan latihan yang cukup banyak untuk membiasakan koordinasi tangan dengan kaki saat akan melakukan teknik dasar tersebut khususnya untuk passing atas.

Latihan passing atas akan sering dilakukan saat latihan dengan berbagai bentuk latihan terkadang dengan melakukan passing bawah ke tembok dan bentuk latihan yang lain, bentuk bentuk latihan tersebut dimaksudkan agar pemain terbiasa melakukan pemain terbiasa melakukan passing atas sehingga terjadi otomatisasi gerakan. Otomatisasi sebuah teknik dalam suatu cabang olahraga dengan menggunakan metode drill atau merupakan pengulangan suatu gerakan.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMK PGRI 1 Ponorogo minimalnya pertemuan ekstrakurikuler (1 minggu 1x pertemuan) dan kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki (20 anak dengan 6 bola) sehingga kurangnya pengetahuan anak tentang teknik dasar passing atas yang baik dan benar. Sehingga dalam melakukan tehnik dasar paling atas kurang baik dan mengakibatkan arah bola tidak tepat sasaran yang ditujuankan, seperti misalnya tangan kurang kuat juga gagah serta kokoh pada saat melakukan passing atas bola menjadi tidak tahu arahnya akan kemana dan bahkan akan sampai keluar lapangan. Teknik dasar passing atas seharusnya menjadi pemahaman pertama untuk memulai pembelajaran bola voli yang baik.

Menurut (Maksum, 2008 : 119) dalam jurnal Muhammad Fatkhur Rohman mengatakan latihan *mental imagery* merupakan proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan juga keampuan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi mengarahkan tindakan suatu tujuan sesuai rencana dan mengendalikan perasaan serta situasi juga kondisi yang ada. Salah satu cara untuk membantu seseorang pemain pemula untuk dapat menguasai suatu tehnik dengan lebih mudah yaitu dengan membayangkan gerakan gerakan yang ada pada teknik tersebut. Artinya seorang pemain bola voli dapat meningkatkan keterampilan mereka secara keseluruhan melalui latihan *mental imagery*, misalnya, pemain yang ingin meningkatkan kemampuan passing atas mereka dapat mengambil beberapa detik dan membayangkan menjadi seorang defender yang

handal. Setiap langkah dalam proses pengambilan gambar dapat divisualisasikan dan “dirasakan” dengan sejujurnya menggunakan latihan *mental imagery*.

Dengan kemampuan dan fokus yang dimiliki setiap anak maka siswa tersebut akan mudah untuk melakukan gerakan passing atas dan akan membantu guru dalam melakukan pembelajaran, latihan *mental imagery* sendiri merupakan metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi siswa tidak terkecuali seorang pemula yang ingin menguasai suatu teknik keterampilan yang kompleks dalam arti teknik yang sulit dalam cabang olahraga yang dipelajarinya. Karena dengan latihan *mental imagery* siswa akan berlatih atau membayangkan bagaimana cara melakukan teknik tersebut didalam pikirannya. Dalam proses latihan *mental imagery* seorang siswa akan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga syaraf sensori yang menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Pada akhirnya gerakan-gerakan yang tersimpan dalam pikiran siswa dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat pembelajaran. Oleh karena itu peneliti berniat melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *mental imagery* untuk mempermudah pemahaman siswa dan proses pemahaman tehnik, sehingga akan terbukti apakah benar dengan latihan *mental imagery* ini dapat menjadi solusi bagi guru untuk memberikan pemahaman kepada siswa dan akhirnya dapat juga menjadi solusi guru dalam memberikan pelajaran lain dalam pembelajaran bola voli untuk siswa.

Setelah membaca penjelasan atau latar belakang diatas serta berdasarkan analisa oleh para pakar atau peneliti tertarik untuk mengambil dan mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan *mental imagery* terhadap passing atas bola voli pada peserta didik ekstrakurikuler di SMK PGRI 1 Ponorogo Jawa Timur Indonesia. Adapun alasan peneliti memilih dan menentukan lokasi penelitian dikarenakan SMK PGRI 1 Ponorogo merupakan sekolah yang kurang memiliki prestasi dibidang olahraga khususnya cabang olahraga bola voli di kabupaten ini.

Dengan mengetahui seberapa pengaruhnya latihan *mental imagery* utamanya *passing* atas dalam permainan bola voli, sehingga peneliti dapat menyimpulkan latihan *mental imagery* ini dapat dijadikan sebagai rujukan yang efektif dalam latihan tehnik dasar bola voli yaitu passing atas kepada siswa sehingga siswa dapat lebih mudah untuk memahami dan menguasai tehnik *passing* atas yang baik dan juga benar serta betul.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Rancangan Penelitian

Tabel 1. Pre Test Post Test Desain

O ₁ x O ₂

Keterangan:

- O₁ = Penilaian terhadap siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler (sebelum adanya latihan *mental imagery*)
- X = Pemberian latihan *mental imagery* secara berkelanjutan
- O₂ = Penilaian terhadap siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler (sesudah adanya latihan *mental imagery*)

2.2 Operasional perlakuan (*Treatment*)

a. Melihat video secara langsung

Melihat video merupakan salah satu bentuk latihan *mental imagery* untuk menunjang pemahaman (Supaya pemahaman peserta didik) peserta ekstrakurikuler terhadap cara melakukan *passing* atas bola voli yang baik dan bagaimana benarnya.

b. Melakukan *drill* passing atas

Melakukan drill *passing* atas bola voli merupakan bentuk *drill* dengan tujuan peserta didik ekstrakurikuler terbiasa dengan otomatis gerakan tangan dengan kaki (reflekss dan juga kompleks)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan tehknik dasar passing atas bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMK PGRI 1 Ponorogo. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 28 Juni 2026 sampai dengan 29 Agustus 2026, dengan jumlah peserta 15 siswa mulai dari *pre-test* hingga *post-test*. Pelaksanaan treatment dilakukan selama tiga (3) kali terakhir. Berikut hasil analisis statistik deskriptif.

Tabel 2. Hasil Tes Passing Atas *Pre-Test* Dan *Post-Test* Menggunakan Instrument Dari AAHPERD Indonesia.

	Peserta test	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	HS	14	15
2	VA	16	16
3	RPD	12	13
4	KA	14	15
5	SW	16	17
6	FA	13	14
7	AC	12	13
8	RT	12	12
9	RT	13	13
10	AN	15	16
11	MJJ	14	14
12	EN	13	15
13	NA	15	16
14	AS	14	14
15	YA	14	16
Total	15	15	15

a. *Limited to first 100 cases*

3.1 Hasil *pre-test* dan *post-test* passing atas.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal =12.00, nilai maksimal=16.00, rata-rata (*mean*) = 13,73, dengan simpangan baku (std. deviation)=1,3352 sedangkan untuk *post test* nilai minimal = 12,00, nilai 17,00, rata-rata (*mean*)=14,60, dengan simpangan baku (std. deviations) =1,4506 secara rinci dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Statistic *Pre-Test* Dan *Post-Test Passing* Atas Bola Voli

Statistik	Pre-Test	Post-Test
N	15	15
Mean	13,7333	14,6000
Std. Deviation	1,33452	1,45406
Minimum	12,00	12,00
Maximum	16,00	17,00

3.2 Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan pada peristiwa sebelumnya. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil Uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas.

Perhitungan uji normalitas dijadwalkan untuk mengetahui apakah variable-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal apakah tidak. Penghitungan uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-wilk*

Tabel 4. Interpretasi Uji Normalitas

Test of Normality

Kelompok Tes		Kolmogorov Sminorv			Shapiro Wilk		
		Statistik	Df	Sig.	Statiistic	df	Sig
Data Passing atas	Pre-test	,175	15	,200	,914	15	,155
	Post	,166	15	,200	,942	15	,409

a. *Liliefors Significances Correction*

Berdasarkan output pada uji *Shapiro -wilk* diatas dapat diketahui nilai sig, untuk *pre-test* sebesar 0,1555 dan nilai sig untuk *post-test* sebesar 0,409 nilai sig kedua kelompok tes tersebut > taraf signifikan 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk *pre-test* dan *post-test* adalah berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sample yaitu seragam atau tidak varians darpada sampel yang diambil tersebut. Kaidah homogenitas apabila $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada rasio table dibawah ini:

Tabel 5. Data Uji Homogenitas Passing Atas

Levene statistik	Df1	Df2	Sig.
,297	1	28	,590

Berdasarkan data output SPSS dapat diketahui nilai sig. untuk data passing atas sebesar 0,590 > taraf signifikan 0,05 %, sehingga dapat disimpulkan bahwa data passing atas untuk *pre-test* dan *post-test* mempunyai varians yang sama atau homogen. Setelah memenuhi uji normalitas dan homogenitas maka data passing atas dapat dilakukan uji t secara berpasangan (*paired t-test*)

3) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh latihan *mental imagery* terhadap keterampilan passing atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMK PGRI 1 Ponorogo Jawa Timur. Analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah uji t. Dapat dilihat pada sampel berikut:

Tabel 6. Peires Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	13,7333	15	1,33452	,34457
Posttest	14,6000	15	1,45406	,37544

Rata-rata data passing atas lima belas (15) responden sebelum diberi perlakuan: latihan *mental imagery* berpengaruh sebesar 13,73 = 14 dan rata-rata data passing atas 15 responden setelah diberi perlakuan pengaruh latihan *mental imagery* adalah sebesar 14,60 = 15.

Tabel 7. Paierd Sampel Correlations

N	Correlation	Sig
Pair 1 Pretest & posttest	15	,000

Nilai korelasi antara data passing atas sebelum dan sesudah perlakuan adalah sebesar 0,898 artinya hubungannya positif dan berkorelasi kuat.

Tabel 8. Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean	95% Confidence Interval Of The Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest- Posttest	-,86667	,63994	,16523	-1,22105	-,51228	-5,245	14	,000

Berdasarkan *Paired Samples Test* untuk data passing atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan pengaruh *mental imagery* didapatkan nilai uji t sebesar -5,245 dengan p value (sig.) sebesar 0.000. Dengan p-value yang kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data passing atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan pengaruh *mental imagery*, atau dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *mental imagery* mampu mempengaruhi bakat serta minat siswa.

Selanjutnya untuk mengetahui besaran presentase yang dicapai dari rata-rata pretest 13,73 dan rata-rata *post test* 14,60 dengan selisih hasil peningkatan 0,87 maka dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan latihan *mental imagery* dapat meningkatkan pemahaman serta *taksonomi bloom* *pasing* atas bola voli sebesar 6,34%

3.3 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan *mental imagery* terhadap keterampilan passing atas siswa peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 1 Ponorogo. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan *mental imagery* terhadap passing atas bola voli. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan selama dua (2) bulan dengan frekuensi dua (2) kali pertemuan, selama 1 minggu kurang lebih. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh terhadap passing atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMK PGRI 1 Ponorogo. Hasil uji t menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil passing atas peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK PGRI 1 Ponorogo. Hal ini ditunjukkan bahwa berdasarkan paired sampel test untuk data passing atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan pengaruh latihan *mental imagery* didapatkan nilai uji t sebesar -5,245 dengan p-value (sig.) sebesar 0,000. Dengan p-value yang kurang dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data passing atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan pengaruh latihan *mental imagery*.

Kemudian dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *mental imagery* mempengaruhi keterampilan siswa, artinya latihan *mental imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman ketrampilan passing atas bola voli, latihan *mental imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu meningkatkan ketrampilan seorang pemain atau atlet dalam penguasaan teknik-teknik yang sulit pada cabang yang dipilihnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis menggunakan program SPSS versi 18.0 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode *mental imagery* yang ditunjukkan melalui hasil *pre-test* dan *post-test*, berdasarkan Paired Sampel Test untuk data passing atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pengaruh latihan *mental imagery* didapatkan nilai uji t sebesar -5,245 dengan p-value (sig.) sebesar 0,0000. Dengan p-value yang kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data passing atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan pengaruh latihan *mental imagery*. Atau dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *mental imagery* memberikan peningkatan hasil atau memiliki selisih sebesar 6,33.

Kesimpulan bahwa metode latihan *mental imagery* dapat meningkatkan mental atlet sehingga atlet dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Pada metode Latihan *mental imagery* terbukti dapat mengalahkan rasa takut, rasa gugup, sehingga dapat meningkatkan performa atlet.

Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikirannya, emosi, serta perilakunya. Selama ia menampilkan performa olahraga.

REFERENCES

- Aip Syarifudin dan Muhadi, (1992). "Pendidikan Jasmani dan Kesehatan". Jakarta: Depdikbud.
- Al-Usqhari, 2005. Koordinasi mata tangan, Pasti. Diterjemahkan Abdul Hayyie- Al-Kattani, Noor Cholis Hamzian. Jakarta: Gema Insani Press.
- Andini, Lilia. (2010). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Teknik Passing Bawah Siswa SMP Negeri 10 Yogyakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ari Septiyanto. (2015). Pengaruh Metode Latihan *Mental imagery* dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta. Tesis Magister. Yogyakarta: PPS UNY.
- Barbara L Viera dan Ferguson B. J. (2004). "Bolavoli untuk Pemula". Jakarta: PT Raja Grafindo Utama.
- Budi Satrisno. (2010). "Pendidikan Jasman, Olahraga dan Kesehatan 2". Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional Tahun 2010.
- Depdikbud. (2005). "Kurikulum Sekolah Dasar Kelas I Sampai Kelas VI GBPP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan". Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdikbud.
- Depdiknas. (2007). "Model Silabus Kelas IV". Jakarta: BNSP. Dwi Siswoyo, dkk. (2007). "Ilmu Pendidikan". Yogyakarta: FIK UNY.

- Desmita. (2013). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepeleatihan. Diklat Mata Kuliah PPL. FIK UNY.
- Eka Pramadi. (2004). "Pendidikan Jasmani Media berolahraga dan prestasi". Jakarta: Ghilia Indonesia.
- Jess Jarver. (2007). "Belajar dan Berlatih Atletik". Bandung: CV. POINIR JAYA.
- Juari, wagiono, Sukiri. (2010). "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan". Jakarta: CV Bima Pustaka
- Komarudin. (2016). Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Margono. (2010). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Masnur Muslich. (2010). "Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah". Jakarta: Bumi Aksara.
- Monty P. Satiadarma. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nana Sudjana & Ibrahim. (2009). Penelitian dan Penilaian Pendidikan. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- M. Yunus. (1992). "Olahraga Pilihan Bolavoli". Jakarta: Deodikbut Deroktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Monty P. Satiadarma. (2000). Dasar dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan. (2004). "Pendidikan Jasmani". Jakarta: Bumi Aksara.
- Nuril Ahmadi, (2007). "Panduan Olahraga Bolavoli". Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Sarwiji Suwandi. (2008). "Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya Ilmiah". Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.
- Santrock, J.W. 2003. Adolescence Perkembangan Remaja. Jakarta : Erlangga.
- Singgih D. Gunarsa. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Suharno. (1978). Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta Press.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukanto. (2012). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2015). Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syamsu Yusuf. (2014). Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.