



PENGARUH GAYA MENGAJAR DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS DALAM BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VII SMP SWASTA AMAL BAKTI MEDAN TAHUN AJARAN 2019/2020

Devi Catur Winata

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Jl. Alumunium Raya No 77 Tanjung Mulia Medan

email : devicatur25@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Gaya mengajar dan motivasi untuk belajar hasil *passing* atas dalam permainan bola voli. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi pada kedua gaya mengajar. Pengajaran gaya dalam penelitian ini adalah kebalikan dari gaya mengajar dan gaya mengajar praktek, dan motivasi belajar tinggi dan motivasi belajar rendah. Penelitian ini dilakukan di SMP Swasta Amal Bakti Medan kelas VII 2019/2020. Metode penelitian eksperimen dengan desain faktorial 2x2 dengan ukuran sampel dari 26 orang. Dari hasil pengujian keempat rumusan hipotesis ternyata hasilnya menunjukkan bahwa hipotesis 1 (satu), 2 (dua) , 3(tiga) tersebut teruji. Sedangkan rumusan hipotesis yang ke 4 (empat) menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Secara rata-rata bahwa skor gaya mengajar latihan lebih tinggi hasil belajar *passing* atas bagi kelompok siswa yang memiliki *motivasi belajar* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kedua bentuk gaya mengajar tersebut memberikan pengaruh yang sama berbeda terhadap hasil belajar *passing* atas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah gaya mengajar resiprokal memiliki pengaruh yang lebih baik dibanding dengan gaya mengajar latihan.

Kata Kunci : Gaya Mengajar, motivasi belajar, *passing* atas bola voli

PENDAHULUAN

SMP Swasta Amal Bakti Medan merupakan lembaga pendidikan yang memberikan pengetahuan, sikap dan keterampilan kepada siswa. Pengembangan dan pembinaan pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh Guru yang berkualifikasi

dan yang memiliki kompetensi serta didukung prasarana dan sarana yang memadai.

Mata pelajaran bola voli ini jumlah pertemuannya adalah seminggu satu kali tatap muka, jadi jumlah pertemuan keseluruhan maksimal dua puluh empat kali tatap muka pada kelas VII. Dengan jumlah pertemuan tatap muka yang



dijelaskan diatas, Siswa diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku yang salah satunya adalah memiliki keterampilan bermain bola voli, memahami tentang sejarah bola voli, serta Keterampilan bola voli yang dimiliki siswa diharapkan mengarah kepada perubahan keterampilan gerak. Keterampilan tersebut merupakan perubahan dari yang belum bisa bermain bola voli menjadi bisa bermain bola voli. Adapun teknik-teknik dasar pukulan bermain bola voli diantaranya adalah *passing* atas, *passing* bawah, *servis*, dan lain-lain.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang didukung oleh guru Penjas di SMP Swasta Amal Bakti Medan hampir semua siswa mendapatkan nilai kurang baik mata pelajaran bola voli dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor : Pertama, tingkat kesulitan dalam melakukan teknik dasar *passing* atas, sehingga nilai yang diperoleh tidak memuaskan karena terhambat tidak menguasainya teknik *passing* atas. Kedua, model pembelajaran yang tidak bervariasi sehingga proses belajar mengajar dalam mata pelajaran membuat siswa bosan, tidak aktif dalam menjalankan tugas yang diberikan. Ketiga, siswa kurang berminat untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang olahraga (khususnya bola voli) dan mengikuti perkembangan olahraga di media masa, hal ini di tunjukkan dengan rendahnya kunjungan ke perpustakaan maupun universitas untuk belajar tentang olahraga tersebut. Keempat, rendahnya apresiasi siswa terhadap mata pelajaran bola voli yang ditandai dengan tingginya prosentase siswa yang tidak memenuhi jumlah pertemuan. Kelima, kurangnya alokasi waktu dalam mata pelajaran.

Peran guru dalam proses pembelajaran khususnya bola voli di antaranya adalah tidak terlepasnya dari faktor diri siswa sendiri, sarana dan prasarana serta lingkungannya, menentukan dan memilih pendekatan gaya mengajar yang tepat dan efektif agar siswa dapat mengerti dan memahami materi pembelajaran yang disajikan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Sehubungan dengan itu, maka untuk melakukan proses pembelajaran bola voli dipilih pendekatan gaya mengajar yang tepat dan mudah diterapkan kepada siswa, sehingga berbagai gerak dasar dan koordinasi gerakan dapat dikuasai dengan baik dan benar.

Hasil dari pengamatan peneliti yang didukung oleh masukan guru mata pelajaran olahraga khususnya bola voli, bahwa mengajar di SMP Swasta Amal Bakti Medan berbeda dengan mengajar siswa daerah lain. Dengan memperhatikan karakter yang dimiliki siswanya dan budaya daerahnya, guru olahraga lebih cenderung menerapkan/menggunakan gaya mengajar komando. Sehubungan dengan itu, maka untuk mengajarkan teknik dasar *passing* atas dipilih gaya mengajar tepat dan mudah diterapkan kepada siswa, sehingga mata pelajaran bola voli dapat dikuasai dengan baik dan benar. Gaya mengajar tersebut adalah gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan (*Practice Stlye*).

Dalam proses pembelajaran, selain kajian teori belajar dan teori pembelajaran, ada hal yang lain yang juga penting untuk dikaji korelasinya dengan proses belajar dan pembelajaran bola voli, yaitu berkenaan dengan motivasi. Bagaimana motivasi siswa dalam belajar dan pembelajaran bola voli. Secara umum, terdapat dua peranan penting motivasi



dalam belajar, pertama, motivasi merupakan daya penggerak psikis dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar demi mencapai satu tujuan. Kedua, motivasi memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam belajar, sehingga seseorang yang mempunyai motivasi tinggi mempunyai energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar. Wlodkowski dalam Eveline dan Hartini Nara menjelaskan motivasi sebagai suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu, dan memberi arah serta ketahanan (*persistence*) pada tingkah laku tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, penulis bermaksud untuk meneliti pengaruh gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan (*practice style*) serta tinggi rendahnya motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar *passing* atas pada siswa kelas VII SMP Amal Bakti Medan tahun ajaran 2019/2020.

Banyak definisi tentang belajar, semuanya mempunyai arah yang sama, yaitu menjelaskan masalah proses dalam belajar. Menurut Wittrock sebagaimana dikutip oleh Good dan Brophy belajar merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses perubahan memulai pengalaman

Dari pengertian umum belajar yang telah dikemukakan di atas berlaku juga bagi belajar yang berkaitan dengan gerak. Gerak merupakan satu ciri dari kehidupan. Setiap

mahluk hidup memiliki dorongan untuk bergerak. Belajar merupakan kapasitas terdapat setiap individu, manusia memiliki kapasitas mempelajari tipe-tipe belajar lebih kompleks. Dalam realita kehidupan manusia, bahwa belajar ditandai dengan karakteristik berupa perubahan perilaku atau pembentukan kebiasaan, hanya terjadi pada kegiatan individu yang bersangkutan. Oxendine melalui tulisan Rusli Lutan berpendapat bahwa mahluk hidup memiliki kapasitas baik pada golongan lebih rendah maupun tinggi. Perbedaan terletak pada kapasitas dan tipe belajar. Manusia cenderung termasuk mahluk yang memiliki tipe belajar yang paling kompleks, baik berupa belajar verbal, motorik, belajar nilai-nilai dan moral.

Berdasarkan teori serta penjelasan para ahli tersebut, maka pengertian belajar gerak adalah upaya pembelajaran dengan menggunakan aktivitas sebagai media untuk mencapai suatu tujuan dalam jangka waktu yang minimum, meskipun tidak mengabaikan faktor kognitif dan efektif.

b. *Passing* atas

Olah raga bola voli adalah olah raga beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dan dipisahkan oleh net. Cabang olah raga bola voli sudah lama dikenal masyarakat Indonesia. Salah satu tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah lanjutan tingkat pertama adalah meningkatkan kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak dasar olah raga bola voli yang benar. Sebagai cabang olah raga permainan, bola voli merupakan salah satu bahan pelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan.

Tujuan dari pertandingan bola voli adalah melewatkan bola dari atas net agar jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan mencegah dengan upaya agar bola yang



dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. Regu dapat memainkan 3 kali pantulan untuk mengembalikan bola itu (kecuali dalam perkenaan *block*).

a) Sikap Awal

- 1) Ambil posisi normal, kedua kaki berdiri selebar dada, berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan.
- 2) Lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat dibagian bawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi.
- 3) Jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.



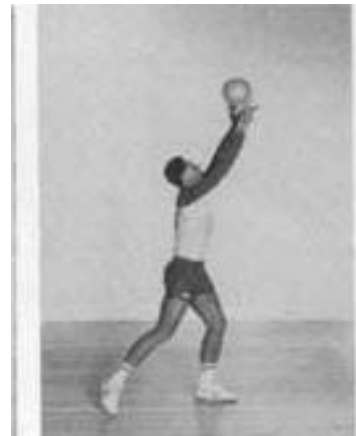
Gambar 2.2 Posisi awal
passing atas bola voli

Sumber: Nuril Ahmadi; *Panduan Olahraga Bolavoli*, (Era Pustaka Utama, 2007), h. 25

b) Saat Perkenaan dengan Bola

- 1) Tepat pada saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong.
- 2) Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah.
- 3) Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.
- 4) Koordinasi gerak tangan, lengan, badan, lutut, dan kaki secara serempak hingga

menciptakan rangkaian gerakan yang harmonis.



Gambar 2.3 Posisi saat perkenaan bola
Sumber : Nuril Ahmadi; *Panduan Olahraga Bolavoli*, (Era Pustaka Utama, 2007), h.25

c) Sikap Akhir

- 1) Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan.
- 2) Memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkan kaki belakang kedepan.
- 3) Kembali kesikap semula atau posisi siap.



Gambar 2.4 Gerakan lanjutan (*passing*)
atas
Sumber: Nuril Ahmadi; *Panduan Olahraga Bolavoli*,



Sebagai guru, menurut B.E. Rahantoknam, harus memproses tiga kompetensi untuk mengubah tingkah laku, yaitu (1) pengetahuan dan keterampilan dalam pendidikan jasmani, mencakup memahami tubuh manusia, mampu melakukan berbagai aktivitas pendidikan jasmani dan bagaimana belajar keterampilan motorik (3) hubungan pribadi atau interaksi bermakna. Mosston mengemukakan sebelas gaya mengajar, sebagai berikut: (1) gaya komando (*the command style*), (2) gaya latihan (*practice style*), (3) gaya resiprokal (*reciprocal style*), (4) gaya periksa diri (*the self-check style*), (5) gaya inklusi (*the inclusion style*), (6) gaya penemuan terpimpin (*the guided discovery style*), (7) gaya penemuan konvergen (*the convergent discovery style*), (8) gaya produk divergen (*the divergent production style*), gaya program individual (*the individual program-learner design style*), gaya inisiatif siswa (*the learner initiated style*), (11) gaya mengajar sendiri/diri (*the self-teaching style*).

Dari pendapat para ahli diatas dapat uraikan yang dimaksud gaya mengajar adalah kemampuan menggunakan berbagai cara untuk menyiasati sistem pengajaran sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien.

a. Gaya Mengajar Resiprokal

Gaya mengajar *resiprokal* dalam belajar teknik dasar *backhand passing* bawah menggunakan pendekatan dengan memberikan kebebasan pada siswa, untuk membuat keputusan yang lebih luas. Siswa juga diberikan kewajiban untuk menilai hasil belajar secara terbatas. Penilaian ini hanya terbatas pada nilai formatif atau korektif oleh seorang siswa terhadap siswa,

atau oleh sekelompok siswa terhadap hasil belajar seorang siswa. Sistem pengorganisasian seperti ini disebut gaya mengajar resiprokal, gaya mengajar seperti ini sering diterapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan bentuk formasi berpasangan.

Gaya mengajar dalam bentuk formasi berpasangan, pengorganisasiannya disebut gaya resiprokal atau timbal balik. Susilodinata Halim dan Agus Mukholit mengatakan Pengorganisasian gaya mengajar cara ini dilakukan secara berpasangan. Setiap anggota dari pasangan ini mempunyai peran masing-masing. Salah satu diantara mereka berperan sebagai pelaku sementara yang lainnya berperan sebagai pengamat.

b. Gaya Mengajar Latihan (*Practice Stlye*)

Tidak ada suatu gaya mengajar yang paling cocok untuk mata pelajaran yang sama sekalipun. Untuk itu guru harus siap dengan beberapa alternative gaya mengajar apa akan diterapkan pada saat-saat tertentu. Untuk memilihnya tergantung pada kepekaan guru dalam memberikan bahan dan tugas pengajaran sesuai dengan tingkat kemampuan siswa diajarnya.

Gaya mengajar latihan (*practice stlye*) merupakan salah satu model pengajaran yang paling cocok diterapkan pada pembelajaran gerak, karena memiliki keunggulan sebagai berikut: (1) Guru akan mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah siswa yang banyak sekaligus, (2) Siswa belajar untuk bisa bekerja secara mandiri, (3) Siswa mempelajari atas keputusan yang sesuai dengan ketentuan yang ada, (4) Siswa belajar mengenai keeterbatasan waktu, (5) Siswa bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu,



(6) Siswa memiliki untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka gaya mengajar latihan adalah pedoman mengajar yang disusun oleh guru secara sistematis, berurutan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan gerakan bermain bola voli dapat dilakukan secara berulang-ulang. Rangkaian gerakan yang diperagakan oleh guru terlebih dahulu kemudian siswa melakukannya secara kelompok.

Passing atas faktor psikis juga sangat mempengaruhi para siswa dalam setiap proses belajar mengajar terutama pada materi-materi yang memiliki tingkat kesulitan yang kompleks. Kepribadian siswa akan sangat besar sekali pengaruhnya terhadap kinerja dan pencapaian prestasi dalam belajar. Seperti yang dikemukakan oleh Sudibyo bahwa kepribadian tidak mudah tampak dan diketahui karena kepribadian adalah kesatuan kebulatan jiwa yang kompleks; kepribadian akan tercermin dalam cita-cita, watak, sikap, sifat-sifat, dan perbuatan. Diperjelas lagi oleh Heckhausen dalam Sudibyo motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkahlaku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah dorongan atau keseluruhan daya penggerak psikis didalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan. Perannya yang khas dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar. Jadi dalam pembelajaran *passing* bawah korelasi

motivasi belajar sangat perlu dalam keberhasilan belajar bola voli dasar khususnya pada materi *passing* atas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang perbedaan variabel bebas terhadap variabel terikat. Terdapat dua variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu gaya mengajar dan motivasi belajar. Sebagai variabel terikat adalah hasil belajar *passing* bawah. Siswa SMP Swasta Amal Bakti Medan

1. Secara keseluruhan terdapat perbedaan hasil belajar *passing* bawah antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan
2. Terdapat interaksi antara gaya mengajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar *passing* atas.
3. Terdapat perbedaan bagi siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar *passing* atas
4. Terdapat perbedaan bagi siswa yang memiliki motivasi belajar rendah antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar *passing* atas

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli SMP Swasta Amal Bakti Medan. Frekuensi pertemuan 3 kali seminggu dengan waktu 2 jam pelajaran (90 menit) tiap pertemuan. Jumlah pertemuan keseluruhan adalah 6 kali pertemuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain Treatment by level. Penentuan desain merujuk pada pendapat Sudjana, yaitu unit-unit eksperimen dikelompokkan dalam sel sedemikian rupa



sehingga unit-unit eksperimen di dalam sel relatif homogen dan banyak unit eksperimen di dalam sel sama dengan banyak perlakuan yang sedang diteliti.

Untuk menganalisa data di dalam penelitian ini digunakan teknik analisis varians (anava) dua jalur dengan desain Treatment by level pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Sebelum melakukan analisa varian, sebagai syarat memenuhi persyaratan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sampel dengan *Liliefors*, sedangkan untuk mencari tingkat homogenitas varians populasi dengan menggunakan uji *Barlett*. Selanjutnya, jika terdapat interaksi (hasil dari perhitungan anava) dilanjutkan dengan uji Tukey yang bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi F hitung dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengujian keempat rumusan hipotesis ternyata hasilnya menunjukkan bahwa hipotesis 1 (satu), 2 (dua), 3 (tiga) tersebut teruji. Sedangkan rumusan hipotesis yang ke 4 (empat) menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Secara rata-rata bahwa skor gaya mengajar latihan lebih tinggi hasil belajar *passing* atas bagi kelompok siswa yang memiliki *motivasi belajar* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kedua bentuk gaya mengajar tersebut memberikan pengaruh yang sama berbeda terhadap hasil belajar *passing* atas. Hipotesis keempat menunjukkan tidak terbukti atau belum dapat teruji kebenarannya karena tidak didukung oleh data yang terkumpul. Hal ini tidak sesuai dengan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan pada bab II tetap

masih menjadi dugaan karena belum dapat dibuktikan secara empirik. Dengan demikian, diperlukan pembahasan terhadap berbagai kemungkinan yang menyebabkan tidak terbuktinya hipotesis tersebut. Adapun kemungkinan yang terjadi sebagai berikut :

1. Waktu belajar. Lamanya waktu belajar diduga sebagai salah satu penyebab tidak terbuktinya hipotesis ketiga.
2. Frekwensi belajar dan waktu belajar diduga kurang memadai. Perlakuan diberikan kurang lebih 6 kali perlakuan dengan frekwensi 1 minggu 3 kali, mungkin masih belum cukup untuk meningkatkan hasil belajar *passing* atas.
3. Aktivitas sampel. Diduga siswa ada yang melakukan aktivitas olahraga lain di luar perlakuan yang diberikan, walaupun sebelum penelitian dimulai telah diberitahukan agar jangan melakukan kegiatan olahraga selama masa penelitian
4. Faktor fisik. Dimungkinkan pula masih rendahnya komponen fisik para siswa.
5. Minat. Minat merupakan satu unsur psikologi yang diduga turut mempengaruhi penelitian, dimana minat merupakan salah satu pendorong seseorang untuk memiliki suatu aktivitas tertentu. Jika seseorang memiliki minat terhadap suatu aktivitas, maka ia akan lebih serius untuk melakukan aktivitas tersebut.

Secara keseluruhan maka gaya mengajar resiprokal memiliki pengaruh yang lebih baik dibanding dengan gaya mengajar latihan. Sedangkan bagi yang memiliki motivasi belajar tinggi hendaknya memilih gaya mengajar resiprokal jika ingin meningkatkan hasil belajar *passing* atas. Sedangkan bagi siswa





yang memiliki motivasi belajar rendah, dapat diberikan kedua gaya mengajar tersebut untuk meningkatkan hasil belajar *passing* atas, tetapi cenderung akan lebih baik jika diberikan gaya mengajar latihan, hal ini disebabkan perbedaan jumlah rata-ratanya.

KESIMPULAN

IV. Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan terdapat perbedaan antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar *passing* atas.
2. Terdapat interaksi antara gaya mengajar dengan motivasi belajar terhadap hasil belajar *passing* atas.
3. Bagi siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi, pemberian gaya mengajar resiprokal memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar *passing* atas.
4. Bagi siswa yang memiliki motivasi belajar rendah, pemberian gaya mengajar latihan memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan gaya mengajar resiprokal terhadap hasil belajar *passing* atas.

DAFTAR PUSTAKA

-1991. Psikologi Pengajaran. Jakarta : PT. Grasindo.
-2002. Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.
- Abdul Kadir Ateng. 1993. Pendidikan Jasmani di Indonesia. Jakarta : Guna Prakarsa Jati.

- A.D Roy Jakker. 1998. Mengajar dengan Sukses, Terjemahan Soemoro. Jakarta : Gramedia
- Mosston M. 1994. Teaching Physical Education First Online Edition, New York Mac Millan College Publishing Inc.
- Nana Sudjana. 1989. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar, Bandung: Sinar Baru, Offset
- Ngalim Purwanto. 2007. Psikologi Pendidikan, Bandung : Rosdakarya.
- Rahantoknan, BE. 1997. Guru Pendidikan Jasmani sebagai Fasillitator, Semlok Pola Sistem Operasional Pendidikan Jasmani, sebagai Basis Pembinaan Prestasi Olahraga Indonesia Menjelang Era Globalisasi Jakarta.
- Richard A. Schmidt. 1991. Motor Learning & Performance, Los Angeles : Human Kinetics Books.
- Robert M Gagne. 1997. The Condition of Learning, United States of America : Helt Rinehart and Winston.
- Setyobroto Sudibyo. 2001. Mental Training. Jakarta : Percetakan "Solo".
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sudjana. 1994. Desain dan Analisis Eksperimen. Bandung : Tarsito Edisi III..
- Tangkudung James. 2012. Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga". Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.



W.S. Winkel. 1996. Psikologi
Pengajaran. Jakarta : PT.
Gramedia.