

SURVEI KETRAMPILAN SERVIS BAWAH, SERVIS ATAS, DAN SERVIS JUMPING PADA KLUB BOLA VOLI SANJAYA PANJIRANGIN (SPR) DESA NGLARAN KECAMATAN TULAKAN KABUPATEN PACITAN

Wahyu March Miaripta¹, Bela Murdian Putra², Budi Dermawan³

^{1,2,3} **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan**

Email : wahyumarch2@gmail.com¹, belamurdian@gmail.com², Dermawan2507@gmail.com³

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan servis bawah, servis atas, dan servis jumping pada Klub bola voli Sanjaya Panji Rangin (SPR) desa Nglaran Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dengan menggunakan model pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Obyek penelitiannya adalah Klub bola voli Sanjaya Panji Rangin desa Nglaran Kecamatan Tulakan. Teknik pengumpulan data dengan tes tindakan dan pengukuran. Teknik analisis data dengan deskriptif persentase. Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan servis bola voly Klub Sanjaya Panji Rangin untuk servis bawah rata-rata 81; servis atas 82,5; dan servis jumping rata-rata 81; dengan klasifikasi Baik= 2%, Sangat Baik=70% dan Memuaskan=1%. Dengan demikian kemampuan Servis bola voli klub Sanjaya Panji Rangin sudah sangat baik.

Kata kunci: Survei, Keterampilan servis, Bola Voli

Abstract: This research aims to measure the level of the skill in lower, upper, and jumping service at the Sanjaya Panji Rangin Volleyball Club (SPR) Nglaran Village, Tulakan District, Pacitan Regency in 2021. The descriptive design was used in this research by conducting the survey method which was done with the direct observation model to the object of the research. Moreover, the qualitative approach was used in conducting this research. Further, the object of the research was the Sanjaya Panji Rangin volleyball club, Nglaran village, Tulakan. The data was collected using the method of action and measurement test. In addition, the data were analyzed with the descriptive percentage method. The result of the research showed that the level of service skill Sanjaya Panji Rangin Club was around 81 for the lower service; 82.5 for the upper service; and 81 for the jumping service, with the detail classification of: good = 2%, very good = 70%, and satisfactory = 1%. It concluded that the service skill of Sanjaya Panji Rangin club was very good.

Keywords: Survey, Service skills, Volleyball

PENDAHULUAN

Dewasa ini semakin jelas terlihat bahwa kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dengan olah raga. Kegiatan olah raga semakin mendapat tempat yang penting di dalam kehidupan bangsa-bangsa di seluruh dunia. Olah raga oleh manusia modern dewasa ini telah dianggap sebagai kebutuhan sehari-hari seperti makan dan minum. Betapa tidak karena dengan berolahraga dapat dicapai tujuan seperti pembiasaan hidup sehat,

peningkatan kesegaran jasmani, keterampilan dan kecerdasan, penanaman disiplin, pemupukan jiwa sportif, serta peningkatan prestasi yang optimal.

Orang yang rajin dan tekun serta teratur melakukan olahraga akan memperoleh kondisi tubuh yang baik dan akan berbeda dengan orang yang malas melakukan olahraga. Namun dalam melakukan olah raga harus pandai mengatur antara kegiatan dan istirahat serta menu makanan harus diperhatikan dengan seksama. Karena dengan energi yang dikeluarkan dan energi yang diperoleh tidak seimbang akan membawa dampak yang kurang baik bagi kesehatan tubuh.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Lebih lanjut Agus Mahendra (2003:13) menjelaskan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya domain efektif.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang permainan bola besar yang sangat digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Permainan ini menduduki deretan olahraga paling digemari setelah sepakbola. Permainan bolavoli ini sangat digemari oleh kalangan tua atau pun muda, baik laki-laki maupun perempuan tidak terkecuali oleh anak-anak remaja. Bagi mereka yang sudah lanjut usia dengan kondisi fisik yang sudah terbatas yang sudah tidak memungkinkan mereka untuk ikut bermain, mereka masih tertarik untuk mengikuti permainan ini walaupun hanya sebagai penonton di pinggir lapangan yang ikut menikmati permainan ini. Menurut mereka permainan ini merupakan permainan yang menarik dan dapat menjadi hiburan tersendiri untuk menghilangkan rasa penat setelah lelah bekerja.

Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk diperoleh nilai agar suatu regu berhasil diraih kemenangan.

Servis harus dilakukan dengan baik dan sempurna oleh semua pemain, karena kesalahan pemain mengakibatkan penambahan angka dari lawan dan unik nya lagi setiap pemain harus melakukan servis ini. Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bola voli, maka teknik dasar servis harus dikuasai dengan baik. Oleh karena

itu servis harus keras dan terarah dengan tujuan agar tidak mudah diterima oleh lawan yang berarti pihak pemegang servis mendapatkan angka.

Permainan bola voli di desa nglaran merupakan salah satu kegiatan olahraga yang diminati. Kegiatan ini dilaksanakan setiap hari senin, rabu, jumat dan sabtu dalam tiap minggunya. Pada saat pertandingan tim bola voli ini masih sering melakukan kesalahan teknik dalam pertandingan. Pada saat menerima servis masih ada pemain yang gagal menerima serta pada saat melakukan servis ada beberapa orang yang masih tidak sampai atau keluar lapangan. Padahal penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang dan kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan selain unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental pemain. Selain itu pelatih tim bola voli di desa nglaran belum ada. Kurangnya fasilitas seperti bola yang sangat terbatas dan juga sudah usam dan kurang terawat.

Alasan ketertarikan peneliti meneliti permasalahan ini yaitu: Teknik dasar servis merupakan keterampilan dasar bermain bola voli dan faktor yang penting yang harus dikuasai dalam permainan bola voli. Selain itu di desa nglaran ini belum pernah melakukan tes pengukuran tingkat keterampilan dasar bermain bola voli peserta. Sehingga tingkat keterampilan dasar bermainbola voli di desa nglaran belum diketahui. Tes ini diharapkan dapat dikuasai dengan baik oleh peserta didik tim bola voli di Desa Nglaran dan memberi manfaat memberi pengetahuan kepada peserta tentang tingkat keterampilan bermain bola voli, memberikan motivasi untuk menjadi bahan perbaikan diri agar dapat bermain bola voli dengan lebih baik dihari kemudian.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen yaitu dengan metode penelitiannya adalah teknik survei. Penelitian survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Penelitian ini dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi datanya dari sampel yang diambil dari populasi tersebut. Misalnya penelitian tentang kecenderungan masyarakat memilih pemimpin nasional. Tujuan penelitian survei adalah untuk mengetahui gambaran umum karakteristik dari populasi. Penelitian survei digunakan untuk mengumpulkan informasi berbentuk opini dari sejumlah besar orang terhadap topik atau isu tertentu.

Pendekatan penelitian survei adalah mengumpulkan data sebanyak-banyaknya tentang faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas kebugaran jasmani dari objek yang ingin diteliti. Kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya. Faktor-faktor yang dapat dijadikan sebagai fokus perhatian terhadap terbentuknya kualitas yang lebih baik. Proses pelaksanaan survei dikatakan sistematis apabila sebelum pelaksanaan sudah diketahui: siapa pelaksananya survei, dimana pelaksananya, kapan pelaksananya, berapa lama waktu yang dibutuhkan, apasaja yang diamati dalam pelaksanaan survei, instrument apa yang digunakan, data apa yang dikumpulkan dan bagaimana cara menyimpulkan serta melaporkannya.

Desain penelitian dalam mengumpulkan data tentang keterampilan servis bola voli baik servis bawah, servis atas, maupun servis jumping dilakukan dengan satu kali tes, yaitu dengan menyuruh responden untuk melakukan servis baik servis bawah, servis atas, maupun servis jumping dengan melihat posisi kaki, posisi tangan, ketepatan dan harus melewati batas net. Setiap anggota diberikan kesempatan melakukan servis sebanyak 3 kali servis yang dihitung berdasarkan nilai skor yang telah ditentukan pada masing- masing petak sasaran.

Lokasi Dan Waktu Penelitian

Lokasi Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli Desa Nglaran Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan. Waktu penelitian :penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 01 Juli 2021 sampai tanggal 02 Agustus 2021 dilakukan pada pukul 15:30-17.00 WIB.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian, dalam penelitian ini sebagai subyek penelitian adalah cub Bola Voli Sanjaya Panji Rangin (SPR) di Desa Nglaran Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan sejumlah 10 orang. Sedangkan sampel adalah “sebagian atau wakil populasi yang diteliti” (Suharsimi Arikunto, 1992:104). Dari pengertian diatas, selanjutnya dijelaskan bahwa: “Untuk sekedar ancar-ancar maka apabila subyeknya kurang dari seratus, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi” (Suharsimi Arikunto, 1992:107). Berhubung terbatasnya jumlah populasi maka seluruh populasi tersebut dijadikan sampel penelitian (total Sampling) yaitu sejumlah 10 orang.

Instrumen Pengumpulan Data

Tes ini dimaksudkan untuk mengadakan klasifikasi mengukur kemajuan, menganalisa kecakapan, dan dan sekaligus sebagai dasar evaluasi. Tes ketrampilan bola voli ini merupakan tes yang diperuntungkan bagi remaja putra yang berumur 13 tahun ke atas. Tes ini merupakan rangkaian dari 3 item tes yaitu servis tes, passing, dan tes smash. Validitas dan reliabilitas tes tidak dilaporkan (unreported). **Tes Servis**, tujuannya untuk mengukur ketepatan dan kecepatan bola dalam servis dengan gerakan koordinasi yang meliputi unsur reaksi ketetapan keluwesan dan kecepatan. *Perlengkapan* : Dua lapangan bola voli, Dua buah tiang tiang panjang masing-masing setinggi 3,5m, Dua utas tali masing-masing 10 m, Bola voli paling sedikit satu dan paling banyak 6 atau tidak terbatas, Stopwatch, Formuler dan alat tulis. *Petugas*. Tes yang diperlukan adalah seorang yang bertugas mengamati jalannya bola pada saat melampaui net dan seorang lagi mengawasi bola dan merangkap sebagai pencatat jatuhnya bola. Pelaksanaan : (1) Testi berada didalam daerah servis dan melakukan servis sesuai dengan aturan servis yang sah dalam permainan. (2) Bentuk pukulan servis adalah bebas. (c) Kesempatan untuk melakukan servis adalah 6 kali. (d) Kepada testi dijelaskan bahwa semakin rendah bola melampaui net, maka koefisien yang dikalikan dengan sasaran adalah semakin besar. (e) Bola yang mengenai jaring atau jatuh diluar batas lapangan dinyatakan gagal dan dihitung telah melakukan pukulan, demikian juga apabila bola dipukul atau diservis dengan cara yang tidak sah.

Penilaian : (a) Nilai setiap servis ditentukan oleh tinggi bola pada saat melampaui net dan angka sasaran dimana bola jatuh. (b) Bola yang melampaui jaring di antara batas atas net dan tali setinggi 0,5 m, maka nilainya adalah angka sasaran yang dikalikan 3. (c) Bola yang melewati diantara kedua tali yang direntangkan, maka nilainya angka sasaran 2 kali (d) Bola yang melewati net lebih tinggi dari tali yang tertinggi, maka nilainya sama dengan angka sasaran (angka sasaran x1), (e) Bola yang menyentuh tali batas diatas net ditanyakan telah melampaui ruang dan angka pengalinya adalah pengali yang lebih besar. (f) Bola yang menyentuh garis batas sasaran dan dihitung angka sarannya yang lebih besar. (g) Bola yang diservis dengan cara yang tidak sah atau bola yang menyentuh net dan atau jatuh diluar lapangan, maka nilainya sama dengan nol. (h) Jumlah dari empat kali hasil perkalian yang terbaik dicatat sebagai skor akhir teks.

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan analisa deskriptif atau statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2005:21) bahwa statistik deskriptif adalah statistik berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang akan diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisa atau membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Menurut Anas Sudjiono (1995: 40) Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif dengan menggunakan rata-rata dan persentase, dengan langkah-langkah sebagai berikut. (a) Deskripsi, yaitu proses penampilan data secara lebih sederhana dalam bentuk paparan naratif. (b) Reduksi data yaitu proses penyederhanaan melalui seleksi, pemfokusan, dan pengabstraksian data menjadi informasi yang bermakna. (c) Penyimpulan, yaitu proses pengambilan intisari sajian data yang terorganisir dalam bentuk kalimat atau format yang singkat dan padat tetapi mengandung pengertian luas.

Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

Rata-Rata Hitungan (Mean)

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

keterangan :

\bar{x} = rata-rata hitung x_i = nilai sampel ke- i n = jumlah sampel

\sum = nilai dalam sampel

Persentase Untuk menghitung presentase digunakan rumus :

$$f : n = x \cdot 100\% \text{ Keterangan :}$$

%X: persentase

F : jumlah frekwensi n : Jumlah responden

Setelah didapatkan data persentase tiap kategori jawaban dari responden, maka dibuat skala untuk membagi distribusi data tentang peran menjadi 5 kategori (misalnya: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah), maka peneliti harus menemukan 5 titik persentil dengan jalan melakukan pembagian $100/5 = 20$. Adapun kriteria penilaian keterampilan servis awah bola voli mini sebagai berikut.

Tabel 1
Kriteria Penilaian

No	Skor	Kriteria
1	90-100	Sangat Tinggi
2	80-89	Tinggi
3	70-79	Sedang
4	60-69	Rendah
5	50-59	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini menemukan hal hal sebagai berikut: Tingkat keterampilan servis bola voli club Sanjaya Panji Rangin berada pada klasifikasi sangat baik. Jumlah keseluruhan populasi 10 anggota, dan semua populasi tersebut dijadikan sampel penelitian tidak ada satupun anggota (0%) berada pada tingkat klasifikasi dan kategori rata-rata, cukup, kurang, dan sangat kurang; 2 anggota (20%) pada klasifikasi Baik; 7 anggota (70%) pada klasifikasi sangat baik; dan 1 anggota (10%) pada klasifikasi Memuaskan.

Dari hasil penelitian yang didapat tersebut diduga disebabkan oleh banyak faktor, antara lain: (a) *Club Sanjaya Panji Rangin*. Keadaan sarana prasarana untuk latihan fisik yang ada di tempat latihan bola voli sangatlah minim dan kurang memadai. Hal ini menjadi penghambat proses latihan fisik dan teknik bola voli anggota club club Sanjaya Panji Rangin (SPR). Padahal melalui pendidikan fisik inilah upaya untuk meningkatkan kekuatan jasmani khususnya kebugaran otot tangan dan kaki dapat memperoleh hasil yang memuaskan. Hal ini sesuai pendapat Djoko Pekik Irianto (2002: 13) yang menyatakan bahwa, "Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana prasarana, dan posisi latihan. Oleh karena itu sarana prasaran seperti ini sangat diperlukan dalam proses latihan fisik sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani terutama keterampilan servis bola voli agar kualitas personil club Bola Volli club Sanjaya Panji Rangin (SPR) lebih baik.

(b) *Minat Warga Masyarakat Desa Nglaran*. Kurangnya minat warga Masyarakat Desa Nglaran untuk tetap berlatih bola voli secara profesional. Mayoritas warga masyarakat merasa kurang tertarik ketika akan mengikuti latihan fisik bersama dengan berbagai alasan. Hal ini mengakibatkan kemampuan warga masyarakat untuk gerak jasmani menjadi kurang. Seperti yang telah dijelaskan Ahmad Muhajir (2007: 21) bahwa minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan terhadap sesuatu hal atau aktifitas tanpa ada yang menyuruh. Pada dasarnya jika minat warga masyarakat Desa Nglaran untuk latihan fisik sebelum bermain bola voli secara rutin kurang, maka gerak jasmaninya juga berkurang. Dengan keadaan seperti itu bukan tidak mungkin jika tingkat keterampilan servis bola voli Warga Desa Nglaran tidak memuaskan.

Hal ini dikarenakan intensitas frekuensi latihan anggota club SPR memang kurang optimal dalam pelaksanaannya seperti kegiatan latihan fisik dan teknik. Hal ini sesuai dengan pendapat Rusli Lutan (2002: 73-75) yang menyatakan intensitas dan frekuensi latihan akan meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan fisik yang dilakukan tentunya sangat kurang dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani anggota. Jadi sangatlah wajar jika keterampilan servis bola voli anggota club bola voli Sanjaya Panji Rangin (SPR) sama-sama berada pada klasifikasi kurang Memuaskan walaupun sudah sangat baik. Oleh karena itu kegiatan latihan fisik, tukar teknik antar anggota, maupun kegiatan latihan tanding antar Club sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas keterampilan servis bola voli anggota Club Sanjaya Panji Rangin Desa Nglaran Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan Servis Bola Volli anggota Club Bola Volli Sanjaya Panji Rangin Desa Nglaran, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Pertama, *Tingkat keterampilan servis bola voli anggota Club Sanjaya Panji Rangin (SPR) Desa Nglaran Kecamatan Tulakan, berada pada klasifikasi Sangat Baik*. Prosentase tertinggi tingkat keterampilan servis bola voli dari 10 sample uji keterampilan servis dari Club Sanjaya Panji Rangin (SPR), persentase tertinggi tingkat keterampilan Servis berada pada klasifikasi sangat baik, yaitu 70% (7 anggota). Selanjutnya kategori Baik 20% (2 anggota), kategori Memuaskan 1% (1 anggota), dan kategori rata-rata, cukup, kurang, dan sangat kurang, 0% (tidak ada).

Kedua, *Keberhasilan pencapaian tingkat keterampilan servis bola voli ditentukan oleh kualitas latihan* meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana prasarana, dan posisi latihan. Oleh karena itu sarana prasarana seperti ini sangat diperlukan dalam proses latihan fisik sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan servis bola voli dan kebugaran jasmani anggota club bola voli Sanjaya Panji Rangin Dfesa Nglaran Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan. (c) Berlatih fisik dengan minat dan motivasi tinggi dapat meningkatkan keterampilan servis bola voli sehingga dapat meningkatkan kualitas fisik dan teknik anggota Club Bola Volli Sanjaya Panji Rangin Desa Nglaran Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan

SARAN-SARAN

Ada beberapa saran yang dapat disampaikan untuk anggota maupun pelatih Club Bola Voli Sanjaya Panji Rangin (SPR) Desa Nglaran Kecamatan Tulakan berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah: (1) Bagi anggota Club Bola Volli Sanjaya Panji Rangin (SPR) Desa Nglaran selalu memperhatikan kebugaran jasmaninya dan perkembangan teknik Servis Bola Voli dengan melakukan latihan teknik dan aktivitas jasmani yang lebih teratur serta bersungguh-sungguh sebagai upaya meningkatkan kualitas servis bola voli yang lebih memadai. (2) Bagi pelatih Club Bola Volli Sanjaya Panji Rangin (SPR) Desa Nglaran untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan kegiatan penunjang gerak jasmani siswa seperti longmars, latihan fisik bersama, maupun tukar teknik bersama secara rutin dan teratur. (3) Bagi pihak Pengelola Club Sanjaya Panji Rangin (SPR) agar lebih memperhatikan lagi alokasi dana ataupun keadaan sarana dan prasarana untuk latihan fisik dan teknik agar anggota Club Sanjaya Panji Rangin termotivasi untuk tetap berlatih secara bersemangat dan kontinyu. (4) Perlunya peran serta aparat Desa Nglaran maupun warga masyarakat dalam meningkatkan kualitas permainan bola voli khususnya dalam teknik servis bola voli pada club Sanjaya Panji Rangin. (5) Diharapkan untuk dilakukan penelitian lanjutan bagi peneliti yang lain sebagai pengembangan dari penelitian ini agar hasil penelittian ini mempunyai validitas yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Annam, M. K., Ramadi, R., &Wijayanti, N. P. N. Pengaruh Latihan Servis Bawah terhadap Kemampuan Servis Bawah pada Tim Bola Voli Putri Man 1 Pekanbaru (Doctoral dissertation, Riau University).
- Bani Tri Umboro. 2009. Tingkat Keterampilan Bola voli Anggota Putra Kelas XI SMA N 1 Pundong Bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Daulay, B., &Daulay, S. S. Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash dalam Bola Voli. Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, 20(1).
- Fajri, M. I., &Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Model Latihan Drills Under Simplified Untuk Meningkatkan Keterampilan Blocking Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota. JURNAL STAMINA, 2(2), 157-166
- Hambali, S., &Sobarna, A. (2019). KETERAMPILAN SMASH BOLAVOLI (Studi Korelasi Antara Power Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan PercayaDiri

- Pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). Jurnal Olympia, 1(2), 25-32..
- Latar, I. M. (2015). Meningkatkan Keterampilan Bola voli Mahaanggota Penjas Dengan Metode Latihan. Journal of Physical Education Health and Sport, 2(1), 1-10.
- Lubis, R. I. (2020). Pengaruh Rangkaian Latihan terhadap Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Atlet Bola voli Putera The Legend. Jurnal Patriot, 2(2), 477-489

