



Plagiarism Checker X - Report

Originality Assessment

Overall Similarity: **17%**

Date: Sep 22, 2021

Statistics: 440 words Plagiarized / 2555 Total words

Remarks: Low similarity detected, check your supervisor if changes are required.

PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN SMASH BOLA VOLI Ponco Tri Wahyono¹, Anung Probo Ismoko, M.Or², Ridha Kurniasih Astuti M.Or.³ ¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan Email : poncotriwahyono@gmail.com ² Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan Email : ismokoanung@gmail.com ³ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan Email :

ridhkurnia@gmail.com Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa alat bantu latihan smash bola voli. Pengembangan alat ini dapat membantu latihan smash bola voli sehingga mempermudah dan dapat meningkatkan kemampuan atlet yang berposisi sebagai middle blocker, outside hitter, dan opposite hitter. Penelitian menggunakan desain pengembangan. Prosedur pengembangan adalah sebagai berikut: (1) Studi Pendahuluan, (2) Menyusun Perencanaan, (3) Mengembangkan produk awal, (4) mengembangkan instrumen penelitian, (5) melakukan uji coba, (6) menyusun produk akhir. Subjek penelitian ini adalah 12 orang atlet di Klub Pajena untuk uji coba skala kecil, sedangkan untuk uji coba skala besar melibatkan 18 orang atlet sekolah bola voli STMJ VBC serta 22 orang atlet sekolah bola voli IVOBTA. Penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan angket kuisioner. Validasi penelitian ini menggunakan ahli materi dan ahli media. Teknik analisis data menggunakan skala Likert. Hasil penelitian ini mendapatkan penilaian dari ahli materi sebesar 4,65 yang masuk kategori "Sangat Baik". Sedangkan dari ahli media diperoleh nilai 4,3 yang masuk dalam kategori "Sangat Baik". Uji coba skala kecil mendapatkan penilaian 3,73 yang masuk kategori "Baik". Sedangkan hasil uji coba skala besar mendapatkan rerata 4,53 masuk dalam kategori "Sangat Baik". Kata

Kunci: Alat Bantu, Smash, Bola Voli PENDAHULUAN Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditinjau untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan cara seseorang dalam menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan. Manusia dalam melakukan aktivitas tidak pernah terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Olahraga

sendiri bersifat universal dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran. Olahraga memiliki banyak sekali cabangnya ada atletik, bola besar dll. Salah satunya adalah permainan bola voli. Bola voli sendiri merupakan cabang olahraga dari permainan bola besar. Menurut Muttaqin, Winarno, & Kuniawan dalam (Moh. Ali Mu'arifuddin, 2018:190) Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari enam pemain. Bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 dibawa oleh penjajah Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli pada khususnya. **Tentara Belanda banyak** ahlinya **dalam pengembangan permainan** bolavoli di Indonesia dengan mengadakan pertandingan-pertandingan **bola voli. Di Indonesia,** bola voli merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang memiliki banyak peminat. Terbukti dengan **7kompetisi bola voli** menjadi kompetisi olahraga dan mendapatkan penghargaan bergengsi pada tahun 2019. Dalam satu tim setidaknya ada lima karakter bermain atau keahlian yang berbeda, yaitu setter, libero, middle blocker, outside hitter, dan opposite hitter. Modal pertama untuk mendapatkan nilai adalah dari serangan servis. Akan tetapi, bila servis memperoleh nilai yaitu dengan serangan, yang sangat populer dengan sebutan smash. **4Menurut Viva Pakarindo** dalam (Muhammad Riza Pranopik, 2017:32) **Smash atau spike** adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan ketika pertandingan sedang berlangsung. Pukulan ini harus melewati atas net dan membuat lawan sulit untuk **mengembalikan bola.** Menurut Hasmara dalam (Moh. Ali Mu'arifuddin, 2018:191) Bola voli adalah permainan **7yang dilakukan oleh dua regu** saling berhadapan yang dipisahkan dengan jaring dan setiap **regu terdiri dari** enam orang. **3Bola voli merupakan salah satu** olahraga yang kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia. Dengan metode yang cepat, sangat menarik, dan pergerakannya yang lincah, menunjukkan kemampuan terbaik, kreatifitas, semangat dan estetika. **8Popularitas bola voli yang** tinggi di dunia sekarang ini di dapat bukanlah secara kebetulan. Perkembangan permainannya telah meningkat dengan daya saing yang sangat tinggi. Selain **perkembangan permainan bola voli** modern juga perlu pengembangan alat. **13** Pada saat ini peran IPTEK sangatlah penting

dalam memajukan olahraga. IPTEK dan olahraga adalah hal yang seiring berjalan. Dengan adanya IPTEK dalam olahraga ini dapat menunjang atlet yang alat atau sarprasnya berolahraganya semula masih sederhana dapat terganti yang lebih baik dan efektif dalam melaksanakan latihan. Latihan untuk meningkatkan kemampuan smash dapat dilakukan dengan berbagai cara. Menurut Harsono dalam Budiwanto (Khurotul Aini, 2016:123) Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang, dimana kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Kemudian Suharno dalam Budiwanto (Khurotul Aini, 2016:123-124) menjelaskan bahwa "Latihan merupakan suatu proses penyempurnan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi yang maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, teratur, terarah, bertahap, bertingkat, dan berulang-ulang waktunya". Dalam melakukan latihan smash untuk meningkatkan kemampuan smashnya, rata-rata masih secara manual dibantu oleh orang lain atau pelatihnya. Walaupun konsep latihannya sama yaitu usaha meningkatkan kemampuan smashnya, tetapi masih kurang efektif. Untuk meningkatkan kemampuan smash dalam memberikan hasil yang baik bagi tim, dibutuhkan modifikasi pengembangan alat agar tujuan dari latihan dapat dicapai dengan maksimal. Bola voli modern memerlukan pengembangan alat untuk pencapaian prestasi dan membantu peran pelatih dalam melakukan kegiatan latihan. Melihat kelemahan pada latihan smash yang masih manual belum menggunakan modifikasi alat, hal itulah yang mendasari untuk mengembangkan alat bantu untuk melatih smash dalam permainan bola voli. Menurut Aminudin dalam (Ramlan Sahputera Sagala dan Dicky Edwar Daulay, 2020) Media bantu adalah media yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya media peraga maka bahan ajar atau materi akan lebih mudah dimengerti oleh peserta didik. Alat bantu untuk melatih smash dikembangkan yang awalnya dalam proses latihan smash hanya manual, bola dilempar oleh pelatih sekarang dikembangkan menggunakan modifikasi alat bantu untuk latihan smash. Dari uraian dan permasalahan diatas penulis akan mengambil sebuah uji coba pembuatan alat yang tidak jauh dari uraian diatas yaitu dengan judul "Pengembangan alat bantu latihan smash bola voli". METODE PENELITIAN

Desain Penelitian 9 Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan (research and development). Disebut pengembangan berbasis penelitian (research-based development). Menurut Sugiyono dalam (Isnani Sara Aprilia, Eka Supriatna dan Andika Triansyah, 2020:3) Metode penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan mengkaji keefektifan produk tersebut. 11 Lain halnya, untuk menghasilkan produk tertentu diperlukan analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut. Prosuder Pengembangan Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat bantu untuk latihan smash bola voli. Pelaksanaan prosedur pengembangan dan penelitian 2 dalam penelitian ini mengadaptasikan langkah-langkah penelitian dan pengembangan (Gall, Gall,&Borg, 2007). Langkah-langkah penelitian dan pengembangan Borg and Gall yang harus ditempuh sebagai berikut: (1) pengumpulan data awal, (2) perencanaan, (3) Desain produk awal,(4) Uji coba awal, (5) perbaikan produk awal, (6) Uji lapangan, (7) Perbaikan Produk 14akhir (jika terdapat saran perbaikan dan dinilai diperlukan penyesuaian). Berdasarkan pendapat di atas, maka prosedur pengembangan yang dilaksanakan dalam pengembangan ini mengacu langkah pengembangan Borg & Gall yang diringkas oleh peneliti menjadi: (1) Studi Pendahuluan, (2) Menyusun Perencanaan, (3) Mengembangkan produk awal, (4) mengembangkan instrumen penelitian, (5) 6melakukan uji coba, (6) menyusun produk akhir. Lokasi dan Waktu Penelitian Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2021 sampai tanggal 24 Juli 2021. 15Penelitian ini dibagi menjadi 2 tahap yaitu tahap pertama sebelum pembuatan produk dan yang kedua setelah produk dibuat. Penelitian model pengembangan latihan ini di uji cobakan dalam skala kecil di klub bola voli Pajena Desa Nawangan, Kecamatan Nawangan. Saat uji coba skala besar ini dilakukan di 2 sekolah bola voli. Ke 2 sekolah bola voli tersebut yaitu STMJ VBC Desa Mujing, dan IVOBTA Desa Penggung. Data dan Subjek Penelitian Data yang di peroleh berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan selama ini. Ada banyak cara yang telah peneliti lakukan dalam mengumpulkan data diantaranya dengan melakukan pengamatan-pengamatan ke sekolah dengan melihat ekstrakurikuler bola voli maupun ke klub-klub kecil di daerah Pacitan.

Selain data dari pengamatan di lapangan, peneliti juga melakukan diskusi dengan ahli. Dari diskusi tersebut dapat diperoleh data berupa saran produk alat yang dapat meningkatkan efisiensi latihan smash dalam cabang olahraga bola voli. Dari seluruh data tersebut kemudian diolah dan dirumuskan bagaimana produk alat yang tepat untuk selanjutnya ditindak lanjuti dengan membuat desain produknya. Sedangkan subjek uji coba dari penelitian ini adalah 12 atlet klub Bola Voli Pajena Desa Nawangan dan 2 sekolah bola voli di Kecamatan Nawangan yaitu sekolah bola voli STMJ VBC Desa Mujing berjumlah 18 atlet dan sekolah bola voli IVOBTA Desa Penggung yang berjumlah 22 atlet. Dari data tersebut selanjutnya akan diolah agar diketahui apakah produk tersebut layak atau tidak.

5 Teknik Analisis Data Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif berupa saran yang dikemukakan ahli media dan siswa untuk perbaikan media pembelajaran.

2 Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, yang berupa pernyataan sangat kurang, kurang, cukup baik, baik, sangat baik, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 5 yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 5.

1 HASIL DAN PEMBAHASAN Dari hasil observasi dan pengamatan dapat disimpulkan bahwa ada salah satu alat bantu untuk latihan olahraga yang belum bias dikembangkan, dari berbagai permasalahan di atas, peneliti berinisiatif membuat suatu terobosan dengan membuat sebuah produk berupa alat agar permasalahan-permasalahan tersebut dapat diselesaikan. Dan diharapkan mampu meningkatkan prestasi atlet sebagai posisi smash dalam bidang olahraga prestasi.

16 Alat ini berfungsi sebagai target untuk smash dalam melakukan latihan. Produk awal yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah sebuah alat yang memiliki ketinggian dan ukuran dimana alat ini mempunyai ketinggian yang cukup panjang dan sudah dimodifikasi agar kepraktisan tetap terjaga.

16 Alat ini berfungsi untuk melatih smash dalam olahraga bola voli. Walaupun alat ini terbilang sederhana namun memiliki beberapa keunggulan yaitu, kemudahan penggunaan alat yang bisa dibongkar pasang dan kepraktisan dalam penggunaan alat tersebut. Setelah alat ini di desain oleh peneliti, selanjutnya adalah tahap awal pembuatan produk. Produk alat untuk latihan smash bola voli ini dibuat

dengan besi bekas yang berada di tukang rosok. Selanjutnya peneliti melakukan validasi produk dengan ahli materi dan ahli media. Dari validasi ahli materi rata-rata penilaian adalah 4,65 dari 20 poin penilaian, 14 poin menyatakan "Sangat Baik", 5 poin menyatakan "Baik" dan 1 poin menyatakan "Cukup". Dari hasil di atas kemudian rerata dijumlahkan dan dicari rata-rata penilaian akhir. Rata-rata dari keseluruhan poin adalah 4,65 yang berarti alat tersebut "Sangat Baik".

Gambar 1. Grafik Validasi Ahli Materi Dari validasi ahli media di atas, ada 2 aspek yang dinilai yaitu aspek tampilan alat dan aspek desain petunjuk penggunaan. Dari dua aspek yang dinilai, masing-masing mendapatkan penilaian 4,6 dan 4. Jika di rata-rata, hasil validasi ahli media adalah 4,3 yang masuk dalam kategori "Sangat Baik".

Gambar 2. Grafik Rekapitulasi Validasi Ahli Media Selanjutnya setelah alat divalidasi, kemudian di uji cobakan dalam skala kecil. Dalam uji coba skala kecil yang melibatkan 12 atlet klub bola voli Pajena Desa Nawangan. Dari uji coba skala kecil dapat dilihat rata-rata penilaian dari subjek uji coba. Dari 15 poin penilaian 14 poin menyatakan rata-rata adalah "baik" dan 1 poin penilaian menyatakan "Sangat Baik". Dari hasil tersebut kemudian rerata dijumlahkan dan dicari rata-rata penilaian akhir. Rata-rata dari keseluruhan poin penilaian adalah 3,73 yang berarti alat tersebut "Baik". Maka penilaian skala kecil pada penelitian ini adalah "Baik".

Gambar 3. Grafik Penilaian Uji Skala Kecil Setelah uji coba skala kecil, selanjutnya peneliti melakukan sesuai prosedur yang telah dilakukan yaitu uji coba skala besar. Dalam uji coba skala besar ini melibatkan dua

sekolah bola voli yaitu Sekolah Bola Voli STMJ VBC Desa Mujing dan Sekolah Bola Voli IVOBTA Desa Penggung, Kecamatan Nawangan. Dari uji coba skala besar yang pertama dapat dilihat rata-rata penilaian dari subjek uji coba. Dari 15 poin penilaian, 12 poin menyatakan rata-rata adalah "Sangat Baik" dan 3 poin penilaian menyatakan "Baik". Dari hasil di atas kemudian rerata dijumlahkan dan diberi rata-rata penilaian akhirnya. Rata-rata dari keseluruhan poin penilaian adalah 4,32 yang berarti alat tersebut "Sangat Baik".

Gambar 4. Grafik Penilaian STMJ VBC Selanjutnya setelah uji coba skala besar yang pertama, kemudian dilakukan uji coba skala besar kedua. Dalam uji coba yang kedua ini subjek uji coba berbeda dengan uji coba skala besar yang pertama. Dapat dilihat rata-rata

penilaian dari subjek uji coba. Dari 15 poin penilaian, 15 poin menyatakan rata-rata adalah "Sangat Baik". Dari hasil di atas kemudian rerata dijumlahkan dan diberi rata-rata penilaian akhirnya. Rata-rata dari keseluruhan poin penilaian adalah 4,74 yang berarti alat tersebut "Sangat Baik".

Gambar 5. Hasil Penilaian IVOBTA Hasil penelitian di 2 sekolah bola voli ini kemudian dijadikan satu agar diketahui rerata uji coba dalam skala besar. Hasil uji coba pertama dilaksanakan di sekolah bola voli STMJ VBC Desa Mujing dengan 18 orang subjek uji coba dan mendapatkan rerata 4,32. Uji coba yang kedua dilaksanakan di sekolah bola voli IVOBTA Desa Penggung dengan 22 responden dan mendapatkan rata-rata penilaian 4,74 atau masuk dalam kategori "Sangat Baik". Dari 2 data penelitian skala besar diperoleh rata-rata 4,53 dan masuk dalam kategori "Sangat Baik". Jadi hasil uji coba dalam skala besar mendapatkan nilai 4,53 dan masuk dalam kategori "Sangat Baik".

Gambar 6. Grafik Penilaian Uji Skala Besar Sesuai dengan data akhir yang diperoleh baik dari ahli materi maupun ahli media, alat bantu untuk latihan smash bola voli yang sedang dikembangkan sudah memenuhi syarat untuk digunakan setelah melalui beberapa tahap validasi dan revisi produk sehingga kualitas produk yang dihasilkan meningkat dan dinyatakan layak untuk digunakan. SIMPULAN DAN SARAN Simpulan Tujuan dari penelitian dan pengembangan (research and development) ini adalah menghasilkan produk berupa alat smash untuk latihan bola voli. Pengembangan alat untuk latihan smash bola voli ini telah selesai dikembangkan sesuai dengan proses tahapan pengembangan yang sudah ditentukan. Prosedur pengembangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Studi Pendahuluan, (2) Menyusun Perencanaan, (3) Mengembangkan produk awal, (4) mengembangkan instrumen penelitian, (5) melakukan uji coba, (6) menyusun produk akhir. Saran Bagi pengguna alat ini semoga alat ini dapat dimanfaatkan dalam proses latihan baik di klub bola voli maupun individual training sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan. Bagi para atlet maupun pelatih, alat ini dapat bermanfaat dalam membantu proses latihan khususnya bola voli. Bagi para pengusaha, dengan desain yang lebih menarik semoga alat ini bias dijadikan salah satu lapangan bisnis dalam mencari materi yang halal dan biasa bermanfaat bagi pribadi, keluarga maupun orang lain. DAFTAR PUSTAKA Aini,

Khurotul. 2016. "Pengembangan Model-Model Latihan Passing Atas Bolavoli Untuk Usia Pemula Di Klub Bolavoli Gajayana Kota Malang". Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Vol. VII No. 2 tahun 2016. Malang: Universitas Negeri Malang.

Online:<http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/482/379>. Diunduh

pada tanggal 22 Oktober 2020. Ali Mu'arifuddin, Moh. 2018. "Pengembangan Model Latihan Pasing Bawah Klub Bolavoli Ikip Budi Utomo Malang". Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran. Vol. 4 No. 2 tahun 2018. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Online: <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/12326>. Diunduh pada

tanggal 24 Oktober 2020. Aprili, Isnani Sara., Supriatna, Eka&Triansyah Andika. 2020.

"Pengembangan Alat Blok Permainan Bola Voli". Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Katulistiwa. Vol. 9 No. 3 tahun 2020. Pontianak: Progam Studi Pendidikan Jasmani FKIP

Untan Pontianak. Online: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/39981>.

Diunduh pada tanggal 20 April 2021 Muttaqin, I., Winarno, M. E., dan Kurniawan A. 2016.

"Pengembangan Model Latihan Smash Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smpn 12 Malang". Jurnal Pendidikan Jasmani. Vol. 26 No. 2 tahun 2016. Malang: Pendidikan Jasmani dan kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Malang (UM). Online:

<http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7505>. Diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020. Pranopik, Muhammad, Riza. 2017. "Pengembangan Variasi

Latihan Smash Bola Voli". Jurnal Prestasi. Vol. 1 No. 1. tahun 2017. Medan: Prodi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Medan Online:

<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/view/6495>. Diunduh pada tanggal

23 Oktober 2020. Sagala, Rahlam Sahputera&Daulay, Dicky Edwar. 2020. "Pengembangan

Media Bantu Latihan Bertahan Pada Bola Voli Tahun 2019". Journal Coaching Education

Sport. Vol. 1 No. 2 tahun 2020. Sumatera Utara: Progam Studi Pendidikan Jasmani

Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. Online:

<https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JCESPORTS/article/view/371>. Diunduh pada

tanggal 20 April 2021. <http://repository.stkippacitan.ac.id> 1

Sources

1	https://123dok.com/document/qooo4k0q-pengembangan-latihan-passing-bolavoli-pemula-bolavoli-gajayana-malang.html INTERNET 5%
2	https://garuda.ristekbrin.go.id/journal/view/10227 INTERNET 3%
3	http://lib.unnes.ac.id/17071/1/6301409091.pdf INTERNET 1%
4	https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/download/6495/5683 INTERNET 1%
5	http://prosiding.upgris.ac.id/index.php/SNKIII/SNK2018/paper/viewFile/3095/3042 INTERNET 1%
6	https://pakguruku.blogspot.com/2010/01/metode-penelitian-pengembangan.html INTERNET 1%
7	https://btrbooks.com/daftar-nama-pemain-bola-voli-terbaik-dunia/ INTERNET 1%
8	https://ciniacinau.wordpress.com/sejarah-bola-volly/ INTERNET 1%
9	https://core.ac.uk/download/pdf/289220511.pdf INTERNET 1%
10	https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508060_bab2.pdf INTERNET 1%
11	https://core.ac.uk/download/pdf/289711373.pdf INTERNET 1%
12	https://www.researchgate.net/publication/335390775_Model_Penilaian_Kemampuan_Penalaran_Proporsional_pada_Mahasiswa_Calon_Guru_Anak_Usia_6-7_Tahun INTERNET <1%
13	https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/download/2550/2603 INTERNET <1%
14	http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=854727&val=13734&title=%20Pengembangan%20Model%20Latihan%20Pasing%20Bawah%20Klub%20Bolavoli%20IKIP%20Budi%20Utomo%20Malang INTERNET <1%

15

<https://jurnal.uns.ac.id/ilmupangan/article/download/17468/13954>

INTERNET

<1%

16

<https://blog.widiyanata.com/soal-dan-jawaban/kumpulan-35-contoh-soal-prakarya-kelas-12-semester-2-dan-jawabannya-kurikulum-2013-2021part3-kumpulan-soal/>

INTERNET

<1%

17

<https://text-id.123dok.com/document/yr3vdv7y-pemahaman-pelatih-bola-voli-di-kabupaten-sleman-mengenai-program-latihan-mental.html>

INTERNET

<1%
