

## ANALISIS TEKNIK SMASH BOLA VOLI PADA KLUB SEHASE KOTA LUBUKLINGGAU

Riansyah Gumay<sup>1</sup>, Yohana Satinem<sup>2</sup>, Ever Sovensi<sup>3</sup>  
Universitas PGRI Silampari  
riangmy212@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan teknik *smash* bolavoli pada klub SEHASE Kota Lubuklinggau. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Sumber data yang dikumpulkan dalam penelitian sebanyak 12 orang yang melakukan latihan di Klub SEHASE Kota Lubuklinggau. Setelah data terkumpul data diamati langsung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *smash* bolavoli dilihat dari aspek tahap awalan, tahap meloncat, tahap saat memukul bola, dan tahap mendarat Klub SEHASE Kota Lubuklinggau dari 12 peserta yang mengikuti tes observasi, wawancara dan dokumentasi, rata-rata teknik *smash* bolavoli atlet sudah sesuai dengan kajian teori dimana ada tujuh orang yang sudah melakukan gerakan dengan benar dan lima orang lagi masih salah dalam melakukan tahap meloncat. Simpulan, teknik *smash* yang dilakukan oleh sebagian peserta latihan di klub SEHASE sudah benar dan sesuai dengan teori,

**Keywords:** Teknik Smash Bolavoli, Atlet Klub SEHASE Kota Lubuklinggau

### ABSTRACT

*This study aims to describe the volleyball smash technique at the SEHASE club, Lubuklinggau City. This research belongs to the type of qualitative descriptive research. They collect data in this study using interviews, observation, and documentation techniques. The study's data sources were 12 people who did the exercises at the SEHASE Club, Lubuklinggau City. After the data is collected, the information is observed directly. The results of this study indicate that the volleyball smash technique is seen from the aspects of the initial stage, the jumping stage, and the stage when hitting the ball. In the SEHASE Club Lubuklinggau City landing stage, the average volleyball smash technique of the athletes was appropriate from 12 participants who took the observation, interview, and documentation test. In a theoretical study where seven people have done the movement correctly, five more people are still wrong in doing the jumping stage. In conclusion, the smash technique performed by some of the training participants at the SEHASE club is correct, and following the theory,*

**Keywords:** Volleyball Smash Technique, SEHASE Club Athlete Lubuklinggau

### PENDAHULUAN

Dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan

dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Olahraga merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia kapanpun dan dimanapun. Kehidupan modern sekarang menyebabkan manusia semakin sadar akan pentingnya olahraga (UU RI, 2005)

Kesadaran ini mempengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat pada olahraga semakin pesat baik sebagai suatu hobi tontonan, rekreasi, kebugaran dan kesehatan. Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Untuk meraih prestasi yang maksimal dicabang olahraga bola voli maka harus diakukan pemanduan bakat sejak usia dini agar potensi yang ada pada diri anak dapat berfungsi secara optimal (Cirana et al., 2021)

Melalui klub bola voli dengan bimbingan dan arahan pelatih yang baik maka diharapkan melahirkan atlet-atlet berprestasi. Sebagai kegiatan waktu senggang, permainan bola voli cocok untuk semua orang, karena mempunyai tujuan kebersamaan. Tetapi di lain hal ingin menemukan keputusan-keputusan sendiri. Prestasi setiap orang merupakan aksi dan gerakannya bukan tergantung dari prestasi orang lain. Dalam setiap situasi permainan seluruh anggota regu harus mampu dengan cepat menyusun taktik yang baru dalam menghadapi lawan. Pergantian situasi yang cepat dari pemain memerlukan gerakan yang banyak dan kemampuan intelegensi, karena pemain tidak berjalan menurut skema yang telah ditentukan sebelumnya. Khusus untuk memainkan bola secara akurat diperlukan suatu gerakan yang tepat.

Permainan bola voli selalu memiliki karakter pertandingan oleh karena itu setiap pemain dituntut untuk berusaha semaksimal mungkin. Elemen-elemen permainan secara profesional mudah dipelajari, karena dalam waktu yang singkat sudah dapat diperoleh hasilnya. Disamping itu permainan bola voli menawarkan untuk seluruh keluarga sesuatu rekreasi (pemulihan) yang aktif, karena permainan ini tidak tergantung dari usia dan jenis kelamin. Kemudian bahaya cedera yang ditimbulkan sedikit sekali, karena tidak ada kontak fisik langsung dengan lawan.

Lapangan permainan bisa dibangun dengan cepat dan tidak tergantung dari perbandingan lantai, apakah diatas rumput yang hijau, dipasir atau dibelakang rumah permainan bola voli bukanlah merupakan permainan yang menuntut biaya yang besar. Net, bola dan pakaian yang sederhana sudah cukup untuk memperoleh kegembiraan pada cabang olahraga ini didalam olahraga bola voli ini tentu memerlukan teknik supaya pasih dalam melakukan permainan ini.

Teknik *smash* adalah teknik paling sulit dan memiliki gerakan yang kompleks sehingga teknik *smash* harus dilatihkan pada atlet sejak dini karena pada usia dini merupakan tahap yang rentan dengan kesalahan gerak. Bimbingan dari pelatih secara baik harus dilakukan untuk mengoptimalkan teknik atlet. Atlet yang telah lama terbiasa dengan gerakan *smash* yang salah akan sulit diperbaiki dan dapat menghambat pencapaian prestasi maksimal. Berbagai anggapan yang paling penting dalam pelaksanaan *smash* adalah menghasilkan angka atau tidak (Pranopik, 2017).

Penggunaan teknik dengan benar merupakan proses penting dalam pelaksanaan *smash* karena secara biomekanika gerakan lebih efektif, efisien dan aman sehingga lebih mudah dalam memukul bola. *Smash* merupakan teknik bermain bola voli yang diajarkan atau dilatihkan kepada setiap atlet yang ada pada klub Sehasa ini belajar bermain bola voli pada mata pelajaran olahraga di sekolah maupun di klub-klub bola voli. Dalam setiap latihan maka harus ada penilaian untuk mengetahui hasil berlatih yang telah ditempuh

juga berguna untuk membedakan tingkat kemampuan pada atlet yang dilatih.

Penilaian dalam proses latihan sangat penting karena dengan mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki atlet latihnya pelatih dapat menentukan pada materi latihan yang sesuaipada tingkat kemampuan atlet yang ada di klub Sehase ini. Sesuai dengan prinsip latihan yang bertahap dan selalu ditingkatkan dari yang mudah ke tahap yang lebih sulit.

Dari pengamatan Anta sebagai pelatih klub Sehase dalam melakukan penilaian kemampuan *smash* kepada atlet latihnya masih ditemukan teknik *smash* yang berbeda dari masing-masing atlet tersebut. Pelatih selain memiliki kemampuan bagus dalam teknik dan strategi juga harus mampu dalam mengevaluasi keterampilan.

Penilaian teknik *smash* melalui evaluasi dari pelatih diharapkan dapat membantu atlet dalam memperbaiki teknik gerak yang salah. Mengubah atau memperbaiki teknik atlet yang sebelumnya berlatih teknik yang salah merupakan salah satu dari tantangan tersulit yang dihadapi pelatih. Pelatih harus mampu mengoreksi keterampilan atlet melalui pengamatan secara langsung. Pentingnya kemampuan analisis bagi pelatih untuk mengetahui setiap tujuan gerak sehingga hasil gerak teknik *smash* secara efektif, efisien dan aman dapat tercapai (Anggara et al., 2019).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti saat observasi pada klub Sehase Kota Lubuklinggau Latihan di Sehase Kota Lubuklinggau dalam setiap pertemuan sesi latihan *smash* lebih banyak dibandingkan latihan teknik lainnya. Latihan fisik yang diberikan kepada atlet juga lebih mengarah untuk meningkatkan kualitas teknik *smash* terutama peningkatan kekuatan otot perut, power tungkai dan lengan. Minat atlet untuk berlatih *smash* sangat tinggi karena menurut atlet teknik *smash* menjadi awal ketertarikan terhadap olahraga bola voli.

Atlet berpendapat *smash* yang bagus adalah *smash* dengan pukulan keras dan tajam. Kecenderungan memukul bola dengan keras dan tajam menyebabkan atlet kurang memperhatikan gerakan *smash* yang efektif, efisien dan aman sehingga dikawatirkan sulit untuk mencapai prestasi maksimal. Untuk membenahi kesalahan gerak *smash* pelatih harus mengevaluasi setiap tahapan gerakan teknik *smash*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Pratama et al., 2020), dengan judul : “Analisis Serangan Bolavoli ( Study pada tim putra di Proliga *final four* seri Kediri )”*open spike* berada di urutan paling pertama memiliki tingkat efektivitas sebesar 15,9%, *back attack* di urutan kedua yang memiliki efektivitas sebesar 6,1 %, *quik* di urutan ketiga yang memiliki efektivitas sebesar 4,3 %, *serve* di urutan keempat yang memiliki efektivitas sebesar 2,8 % , dan *semi* di urutan kelima yang memiliki efektivitas sebesar 0,5 %.

Di klub Sehase Kota Lubuklinggau belum diteliti bagaimana Analisis teknik *smash* masing-masing atletnya. Dari pembahasan di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai analisis teknik *smash* bolavoli pada klub Sehase kota Lubuklinggau. Latihan tehnik mempunyai arti yang penting dalam permainan bola voli. Tanpa tehnik yang baik taktik permainan tidak bisa berkembang secara bervariasi. Maka dibutuhkan tehnik-tehnik dalam permainan bola voli yang meliputi : *service*, *passing*, *spike*, *block* (Padli, 2018). Teknik adalah suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Dengan demikian teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang optimal (Supriatna et al., 2021).

Dalam permainan bola voli, teknik *smash* merupakan teknik yang utama untuk mendapatkan angka sehingga dalam melakukan harus secara efektif, efisien dan aman.

Ada beberapa macam *smash* menurut macam umpannya, yaitu: *smash* normal, *smash semi*, *smash push*, *smash pull*, *smash pull jalan*, *smash pull straight*, *smash cekis*, *smash* langsung, dan *smash* dari belakang (Anggara et al., 2019).

*Smasher* dapat menyerang dengan efektif apabila memperhatikan faktor-faktor, yaitu; (a) kualitas pemberian bola, (b) block pihak oposisi (lawan), (c) posisi pertahanan dari pihak lawan, (d) kemampuan teknik pihak *smasher*, (e) kondisi regunya dan regu lawan (Wiguna et al., 2019). Dari berbagai macam jenis teknik *smash* yang disebutkan, peneliti ingin meneliti analisis teknik *smash* normal atau juga disebut *open smash*. *Smash* ini hampir sama dengan *smash* normal, tetapi gerakan awalan berbeda. Pemukul melangkah kedepan, kemudian melakukan langkah kesamping sebelum tolakan, baru kemudian melompat naik untuk melakukan serangan (Putra et al., 2021). *Smash* tindakan memukul bola dengan melompat dan masuk ke lapangan lawan. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik *smash* pemain bola voli pada klub Sehasa Kota Lubuklinggau.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Data yang digunakan bukan berupa angka-angka melainkan data tersebut bersumber dari atau didapatkan melalui wawancara, catatan lapangan, catatan pribadi dan dokumen resmi lainnya, sehingga yang menjadi tujuan penelitian kualitatif ini ingin menggambarkan kejadian yang sebenarnya yang ada di lapangan

Penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif memerlukan keterangan langsung dari narasumber tentang keadaan subjek dan objek penelitian yang akan diteliti. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada *naturalsetting* (kondisi yang alamiah), sumber data primer dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi, wawancara, dan dokumentasi. Populasi penelitian ini adalah para peserta yang tergabung dalam klub bola voli SEHASE Kota Lubuklinggau. Dalam kegiatan observasi dan wawancara dalam penelitian ini dilakukan pada 12 peserta, akan tetapi berdasarkan hasil jawaban peserta memiliki kesamaan, maka peneliti hanya menggunakan 6 jawaban peserta yang memiliki perbedaan yang signifikan.

## HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada hari kamis tanggal 16 September 2021 di klub bola voli SEHASE Kota Lubuklinggau yang diikuti 12 peserta. Hasil penilaian kemampuan keterampilan teknik *smash* bola voli. Deskripsi hasil penilaian keterampilan, dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1 Gerakan Teknik *Smash*

Teknik <i>Smash</i>	Indikator		
		Benar	Salah
1. Tahap Awal	a. Badan condong ke depan, kedua tangan rileks di samping badan sedikit mengayun ke depan	12	0
	b. Langkah awalan pendek-pendek, tangan di samping badan, langkah terakhir panjang	12	0
	c. Sewaktu akan melompat, tangan berada di belakang badan (siap mengayun)	12	0

	d. Tangan mengayun lurus siku tidak ditekuk	12	0
	e. Badan diarahkan menghadap ke arah bolayang akan dipukul dan tangan terayun sejajar dengan garis lurus badan	12	0
	f. Posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa keatas	5	7
	g. Saat meloncat bola berada di atas depan kepala	12	0
		Benar	Salah
2.Tahap Pelaksanaan	a. Sebelum menyentuh bola siku disamping telinga, saat menyentuh bola harus lurus	12	0
	b. kaki tetap lurus, kedua kaki menggantung rileks	12	0
	c. Telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka	4	8
	d. <i>Smasher</i> menggunakan lecutan tangan, lengan dan badan	12	0
	e. Perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku tetap diatas bahu. Pukulan diikuti gerak togok ke depan bawah	6	6
	f. Rangkaian gerakan dilakukan secara kontinyu tidak putus-putus	12	0
		Benar	Salah
3.Tahap Akhir	a. Mendarat dengan togok lurus badan sedikit condong kedepan	12	0
	b. Posisi tangan rileks berada di samping badan	12	0
	c. Atlet mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kaki kiri selebar bahu	7	5
	d. Mendarat dengan kaki sedikit ditekuk	4	8

Sumber: Hasil Observasi,

### **Analisis Teknik *Smash* Bolavoli Pada Klub Sehase Kota Lubuklinggau**

Analisis Teknik *Smash* Bolavoli Pada Klub Sehase Kota Lubuklinggau terbagi menjadi 3 tahap, yaitu :

#### **Tahap Awal**

Awalan tergantung dari lintasan bola umpan, kira-kira 2,0 sampai 4 meter dari jatuhnya bola. Langkah terakhir paling menentukan pada waktu mulai meloncat sehingga *smasher* harus memperhatikan baik-baik posisi kaki yang akan meloncat dan berada di tanah lebih dahulu, kaki lain menyusul di sebelahnya. Berdasarkan pengamatan terhadap posisi tubuh atlet pada saat akan melakukan tahap awalan dalam *smash* dapat dikategorikan bahwa gerakan yang dilakukan dari 12 peserta, seluruh 12 peserta tersebut sudah benar karena posisi tubuh saat itu berada pada posisi menghadap net. Kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan keatas sesudah langkah pertama,

kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat meloncat kedua lengan itu tergantung ke bawah didepan tubuh atlet.

Dalam pelaksanaan posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas dari 12 peserta yang melaksanakan dengan posisi yang benar hanya 5 peserta dan hanya ada 7 peserta yang salah. Rata-rata peserta tidak mengalami kesulitan saat mengatur posisi sebagaimana yang dikatakan oleh peserta teknik *smash* bola voli.

### **Tahap Pelaksanaan**

Untuk memukul *right hand* langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa kemudian diikuti kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan samping kaki kanan (untuk pemukul *left hand* sebaliknya). Langkah pada waktu meloncat harus lencer dan tanpa terputus-putus. Berdasarkan pengamatan terhadap gerakan saat memukul bola pada melakukan teknik *smash* dapat di kategorikan baik bahwa gerakan yang dilakukan dari 12 peserta seluruh 12 peserta tersebut, semuanya sudah benar yang dilakukan dengan posisi ketika tubuh melayang di udara, jarak bola di depan atas sejangkauan lengan pemukul. Segera lengan dilecutkan ke belakang kepala dan dengan cepat lecutkan lengan ke depan sejauh jangkauan atau raihan legan terpanjang dan tertinggi. Bola dipukul secepat dan setinggi mungkin dengan perkenaan bola dan telapak tangan tepat pada bagian tengah atas bola.

### **Tahap Akhir**

Cara mendarat dalam setiap *smash* sama, yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Atlet mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditekuk. Dalam pelaksanaan posisi mendarat dengan kaki sedikit ditekuk dari 12 peserta yang melaksanakan dengan posisi yang benar hanya 4 peserta dan hanya ada 8 peserta yang salah. Rata-rata peserta tidak mengalami kesulitan saat mengatur posisi

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di Klub Sehase Kota Lubuklinggau maka dapat dideskripsikan pembahasan, dalam hal ini akan dibahas mengenai hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti pada informan penelitian. Dari hasil penelitian yang didapat dari informan tersebut, maka peneliti menemukan beberapa temuan tentang bagaimana teknik *smash* bolavoli atlet Klub Sehase Kota Lubuklinggau. Diketahui bagaimana hasil dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti pada informan penelitian. Dari hasil penelitian yang didapat dari informan tersebut, maka peneliti menemukan beberapa temuan tentang bagaimana teknik *smash* bolavoli atlet Klub Sehase Kota Lubuklinggau. Diketahui bagaimana hasil dari wawancara dan observasi pengamatan teknik *smash*.

Selanjutnya dalam melakukan pelaksanaan teknik *smash* masih ada beberapa peserta melakukan kesalahan:

### **Tahap awal**

Ada 1 kesalahan di posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawa ke atas dengan jumlah peserta yang benar berjumlah 5 orang dan yang salah berjumlah 7 orang

### **Tahap pelaksanaan**

Ada 2 kesalahan, yang pertama telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka dengan jumlah peserta yang berjumlah benar 4 orang dan yang

salah berjumlah 8 orang, dan kesalahan yang kedua perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku diatas bahu dengan jumlah peserta yang benar 6 orang dan yang salah berjumlah 6 orang.

#### **Tahap akhir**

Ada 2 kesalahan, yang pertama atlet mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kaki kiri selebar bahu jumlah peserta yang benar 7 orang dan yang salah berjumlah 5 orang. Dan kesalahan yang kedua mendarat dengan kaki sedikit ditekuk jumlah peserta yang benar 4 orang dan yang salah berjumlah 8 orang.

Sedangkan dilihat dari teknik *smash* rata-rata atlet sudah melakukan teknik *smash* dengan baik sesuai dengan kajian teori dan sumber yang ada dengan melakukan gerakan mulai dari tahap awalan, tahap meloncat, tahap saat memukul bola, dan tahap mendarat. Menurut (Novalia et al., 2021), *Smash* adalah salah satu contoh gerakan yang paling banyak digunakan untuk melakukan serangan dan memperoleh poin. *Smash* dalam permainan bolavoli adalah gerakan cepat yang dimulai dari awalan, tolakan untuk meloncat, lalu memukul bola saat di udara selanjutnya mendarat

Hasil teknis *smash* yang baik para atlet dipengaruhi oleh rutinitas latihan atlet yang maksimal, pelatih yang profesional, serta ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai hal tersebut diungkapkan pelatih saat melakukan sesi wawancara dengan peneliti.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil Penelitian pada klub Sehase Kota Lubuklinggau disimpulkan pada Tahap awal dari 7 indikator hanya ada 1 kesalahan di posisi badan waktu meloncat tegak lurus, ayunan lengan dibawah ke atas, Tahap pelaksanaan ada 6 indikator hanya 2 kesalahan, yang pertama telapak tangan terbuka menghadap ke atas, jari jemari sedikit terbuka dan kesalahan yang kedua perkenaan pukulan pada raihan tertinggi, siku diatas bahu, dan pada Tahap akhir ada 4 indikator hanya 2 kesalahan, yang pertama atlet mendarat dengan kedua kakinya, jarak antara kaki kanan dan kaki kiri selebar bahu dan kesalahan yang kedua mendarat dengan kaki sedikit ditekuk. Dari penelitian analisis teknik *smash* bolavoli pada klub Sehase kota Lubuklinggau dari tiga tahapan sudah terlaksana dengan baik sesuai kajian teori.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1331–1343. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.369>
- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1381>
- Novalia, A., Supriyadi, M., & Sovensi, E. (2021). Analisis kesulitan teknik smash atlet bola voli Klub FVC Kota Lubuk Linggau. *Educative Sportive*, 2(01), 1–4. <https://doi.org/https://jurnal.unived.ac.id/index.php/edusport/article/view/1295>
- Padli, M. (2018). Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli Putri. *Patriot*, 2(1), 951–962. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.414>

- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495>
- Pratama, B. A., Sugito, S., SLAMET, J., ALLSABAH, M., & FIRDAUS, M. (2020). Analisis serangan bolavoli (Studi pada tim putra di Proliga 2019 final four seri Kediri). *Sportif*, 6(2), 483–498. <http://repository.unpkediri.ac.id/4156/>
- Putra, M. E., Supriatna, E., & Wati, I. D. P. (2021). Analysis of Open Smash Techniques in Volleyball Coaching College Students. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(2), 262–269. <https://ojs.unm.ac.id/competitor/article/view/20525>
- Supriatna, E., Retyananda, O. T., & Puspitawati, I. D. (2021). Identifikasi Kesalahan Teknik Smash Bola Voli Klub Meteor Pontianak. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 30–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo243019>
- UU RI. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005>
- Wiguna, R. A., & Arwandi, J. (2019). Studi Kemampuan Smash Pemain Bolavoli Delta Harapan Kota Sawahlunto. *Jurnal JPDO*, 2(1), 267–271. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/230/93>