

KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA PESERTA CLUB FVC KOTA LUBUKLINGGAU

Titis Santika¹, Muhammad Suhdy², Hengky Remora³
Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}
arkaarki2019@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan teknik dasar *smash* pada peserta klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau. Jenis penelitian yang digunakan deskriptif kuantitatif. Populasi seluruh peserta klub FVC Kota Lubuklinggau Lubuklinggau dan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 14 peserta putri. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Data terkumpul dianalisis menggunakan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan *smash* bolavoli pada peserta klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau adalah kurang dengan pertimbangan rerata yaitu 13,71. Kemampuan *smash* bolavoli pada peserta putri klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau yang berkategori kurang sekali sebesar 21,43% (3 atlet), kategori kurang sebesar 7,14% (1 atlet), kategori cukup sebesar 57,14% (8 atlet), kategori baik sebesar 14,29% (2 atlet), dan kategori baik sekali sebesar 0% (0 atlet).

Kata kunci: Bola Voli, Kemampuan, *Smash*

ABSTRACT

This study aims to describe the basic technique of smashing the participants of the volleyball club FVC Lubuklinggau City. This type of research used descriptive quantitative. The population of all FVC club participants in Lubuklinggau City and the sample using a purposive sampling technique were 14 female participants. The method used is a survey method with data collection techniques using tests and measurements. Collected data were analyzed using the t-test at a significant level $\alpha = 0.05$. Based on the results of the research that has been obtained, it can be concluded that the volleyball smash ability of the FVC Volleyball club participants in Lubuklinggau City is lacking with consideration of the average of 13.71. The volleyball smash ability of female participants in the volleyball club FVC Lubuklinggau City was in the very poor category at 21.43% (3 athletes), the less category was 7.14% (1 athlete), the sufficient category was 57.14% (8 athletes), the good category was 14.29% (2 athletes), and the very good category was 0% (0 athletes).

Keywords: Volleyball, Ability, *Smash*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebuah aktivitas yang dilakukan didalam ruangan atau pun diluar lapangan yang melibatkan anggota gerak tubuh dengan tujuan untuk mencapai kebugaran

jasmani. Agar hasilnya memuaskan maka pelaksanaan kegiatan olahraga itu sendiri harus dilakukan dengan cara berjenjang dan sistematis. Disamping tujuan olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani olahraga juga mempunyai tujuan lain yaitu untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Hal itu telah dijelaskan dalam UU RI N0 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi “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, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. (Undang-Undang RI, 2005:5).

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mendorong manusia untuk terus melakukan penelitian-penelitian di bidang kesehatan olahraga. Teknologi yang semakin berkembang menjadi salah satu faktor yang paling berpengaruh dalam olahraga modern. Fasilitas sarana olahraga yang semakin baik membuat masyarakat semakin gemar melakukan kegiatan olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Selain bertujuan untuk kesehatan dan kebugaran, olahraga juga dijadikan perlombaan peraih prestasi. Olahraga prestasi dipertandingkan dalam berbagai cabang olahraga seperti bola voli, sepak bola, bola basket, renang dan lain-lain.

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat digemari oleh masyarakat. Untuk meraih prestasi yang maksimal di cabang olahraga bola voli maka harus diakukan pemanduan bakat sejak usia dini agar potensi yang ada pada diri anak dapat berfungsi secara optimal. Melalui klub bola voli dengan bimbingan dan arahan pelatih yang baik maka diharapkan melahirkan atlet-atlet berprestasi. Permainan yang diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 tersebut, dikenal masyarakat Indonesia sejak tahun 1928. Ide permainannya adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangi permainan dengan mamatkan bola itu di daerah lawan (Aep Rohendi, 2018:2).

Menurut Nurfalalah (2018:17) Permainan bola voli memiliki tiga posisi yaitu pengumpan (*tosser*), penyerang (*spike*), dan libero (*defend*). Ketiga posisi ini memiliki peran yang sama pentingnya antara satu sama lainnya, dimana permainan bola voli merupakan permainan yang dilakukan secara tim. Pemain posisi libero bertugas menahan dan memberikan bola pada pemain pengumpan (*tosser*) yang bertugas merangkai serangan dengan mengolah bola yang diterima dari libero menjadi upan yang pas untuk

melakukan *smash* oleh (*spike*) penyerang. Tetapi tidak hanya jadi umpan yang cantik yang bisa mendapatkan point dengan mudah karena tim lawan akan melakukan *blocking* untuk membendung dan menggagalkan serangan. Tugas seorang *spike* harus dapat melihat posisi kosong pada area lawan dengan kecepatan waktu dalam hitungan detik. Dan itu bisa dilakukan secara maksimal oleh orang-orang yang terlatih, dimana dalam pelaksanaannya membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan ketepatan sehingga berakhir mendapatkan point dan memenangkan games.

Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah *smash*. *Smash* merupakan teknik yang memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan angka dibandingkan teknik lainnya. Selain itu, *smash* merupakan teknik yang lebih disukai atlet ataupun penonton saat menyaksikan pertandingan bola voli. *Smash* adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan (Wakidi, 2015:20). Teknik *smash* digunakan untuk mematikan atau merusak permainan lawan. Bustamam (2012:15) membagi *smash* menjadi 4 bagian: 1) Menurut arah bola; *smash* silang (*cross spike*), *smash* lurus (*straight smash*), 2) Menurut macam *set-up*; *open smash* (*smash* normal), *smash* lurus, *quick smash* (*pull smash*), *lob straight smash*, 3) Menurut awalan; tanpa awalan, dengan awalan, dengan satu kaki, dengan dua kaki, 4) Menurut *curve* bola; *drive smash*, *top spin smash*, *lob smash*.

Smash merupakan teknik bermain bola voli yang diajarkan atau dilatihkan kepada setiap atlet atau peserta yang belajar bermain bola voli pada mata pelajaran olahraga di sekolah maupun di klub-klub bola voli. Dalam kegiatan belajar maka harus ada penilaian untuk mengetahui hasil belajar atau berlatih yang telah ditempuh juga berguna untuk membedakan tingkat kemampuan pada peserta klub. Penilaian dalam proses belajar sangat penting karena dengan mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki peserta yang latih oleh pelatih dapat menentukan materi latihan yang sesuai pada tingkat kemampuan anak latih tersebut. Sesuai dengan prinsip latihan yang bertahap dan selalu ditingkatkan dari yang mudah ke tahap yang lebih sulit.

Menurut Putra (2018:20) berdasarkan dari pengamatan bagaimana pelatih melakukan penilaian kemampuan *smash* kepada peserta klub masih ditemukan penilaian teknik *smash* yang berbeda dari masing-masing pelatih. 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 bagi pelatih untuk mengetahui setiap tujuan gerak sehingga hasil gerak teknik *smash* secara efektif, efisien dan aman dapat tercapai.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti mengamati pelaksanaan latihan peserta klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau. Latihan di klub bola voli FVC kota Lubuklinggau dalam setiap pertemuan sesi latihan porsi untuk 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* juga sangat tinggi karena menurut atlet teknik *smash* menjadi awal ketertarikan terhadap olahraga bola voli. Permasalahan yang muncul pada saat kegiatan latihan, masih ada peserta yang memiliki kemampuan *smash* yang kurang baik dan sebagian lainnya memiliki kemampuan *smash* yang baik. Sering kali peserta dalam *smash* bola tidak mampu menyebrang dari net, dan bola tidak tepat sasaran pada daerah permainan bola voli atau keluar lapangan. Hal tersebut di karenakan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target.

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*. Pada klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau belum diteliti bagaimana kemampuan *smash* masing-masing pesertanya. Dalam proses pelatihan dan kaitannya dengan program latihan, idealnya pelatih mengetahui tingkat keterampilan pesertanya untuk menyusun program latihan yang akan diterapkan. Akan tetapi, dalam kenyataannya pelatih tidak memiliki data tingkat keterampilan peserta karena pelatih tidak mengetahui akan tes keterampilan bola voli yang baik.

Hal ini berakibat pada pelatih tidak dapat menyusun program latihan, padahal tingkat keterampilan peserta sangat penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan pesertanya. Hal tersebut menjadikan pelatih hanya secara spontanitas dalam memberikan materi pada setiap sesi latihan.

Permasalahan lain yang timbul, pelatih bola voli di FVC Kota Lubuklinggau tidak melakukan evaluasi pada periode-periode tertentu. Padahal, evaluasi sangat penting untuk dilakukan demi tercapainya tujuan yang telah ditentukan. Hal ini diperkuat oleh Johansyah Lubis (2014:177) yang menyatakan bahwa evaluasi adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan, sampai sejauh mana tujuan atau program telah tercapai.

Dari pembahasan di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai kemampuan *smash* bola voli peserta klub FVC Kota Lubuklinggau. Diharapkan anak latih mengetahui dan mampu memahami indikator-indikator teknik *smash* yang benar. Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan teknik dasar *smash* pada peserta klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menjawab persoalan-persoalan tentang keadaan atau kondisi sebagaimana adanya di lapangan dalam fenomena yang akan diteliti menggunakan media penghitungan angka (Sugiyono, 2013:3). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan *smash* bola voli peserta klub FVC Kota Lubuklinggau. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik tes, maksudnya peneliti langsung mengadakan tes praktek kepada responden mengenai kemampuan dasar bola voli. Sedangkan yang dimaksud dengan teknik pengumpulan data adalah cara yang ditempuh untuk memperoleh data sesuai dengan data yang dibutuhkan (Suharsimi Arikunto, 2013:128).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau sebagai tempat yang menjadi fokus penelitian. Alamat penelitian di Jl. Pioner No. 46 B Kel. Air

Kuti Kecamatan Lubuklinggau Timur I Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan, 31626. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Mei 2023 s/d 26 Juni 2023, pada waktu sore hari dari jam 15.30-17.30 WIB. Subjek dari penelitian ini adalah peserta yang tergabung pada klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau berjumlah 14 orang dengan usia 16-18 tahun.

Hasil penelitian tentang kemampuan smash klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau, adapun data analisis deskriptif *mean*, *standar deviasi*, nilai terbesar dan nilai terkecil dari tes kemampuan *smash* bola voli FVC Kota Lubuklinggau. Hasil analisis deskriptif tes kemampuan *smash* bola voli FVC Kota Lubuklinggau tahun 2023 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Data Nilai *Smash*

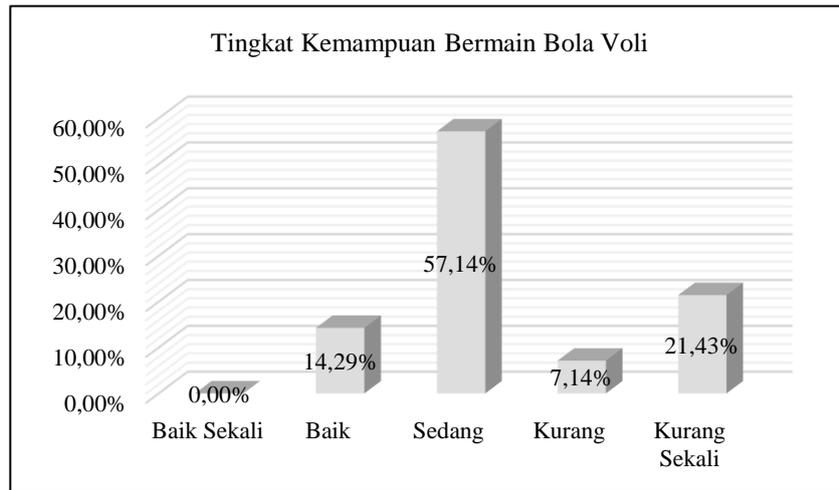
No	Keterangan	Nilai
1	Simpangan Baku	4,61
2	Nilai Rata-Rata	13,71
3	Modus	16
4	Median	16
5	Max	20
6	Min	6

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat kemampuan *smash* bola voli. Adapun hasil pengkategorian kemampuan *smash* pada peserta klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* Bola Voli

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
2	19 - 21	Baik	2	14,29%
3	14 - 18	Sedang	8	57,14%
4	9 - 13	Kurang	1	7,14%
5	5 - 8	Kurang Sekali	3	21,43%
Total			14	100%

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kemampuan *smash* klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau tahun 2023 sebagai berikut: kategori kurang sekali sebesar 21,43% (3 atlet), kategori kurang sebesar 7,14% (1 atlet), kategori cukup sebesar 57,14% (8 atlet), kategori baik sebesar 14,29% (2 atlet), dan kategori baik sekali sebesar 0% (0 atlet). Hal ini dapat diperjelas dengan histogram pada gambar 4.2 di bawah ini:



Gambar 1 Histogram Tes *Passing dan Stopping*

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *smash* bolavoli pada peserta klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau. Ada pun hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *smash* bola voli pada peserta putri klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau adalah kurang dengan pertimbangan rerata yaitu 13,71. Tingkat kemampuan *smash* bola voli FVC Kota Lubuklinggau yang berkategori kurang sekali sebesar 21,43% (3 atlet), kategori kurang sebesar 7,14% (1 atlet), kategori cukup sebesar 57,14% (8 atlet), kategori baik sebesar 14,29% (2 atlet), dan kategori baik sekali sebesar 0% (0 atlet).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan kualitas kemampuan *smash* bola voli FVC Kota Lubuklinggau yang berada pada kategori kurang. Hal ini menjadi tolak ukur seberapa keberhasilan latihan bola voli yang telah dilaksanakan di klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau. Dengan terdapatnya keterbatasan proses latihan bola voli FVC Kota Lubuklinggau ini menjadi penyebab belum baiknya tingkat kemampuan *smash* bolavoli yang dimiliki oleh peserta putri klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau. Keterbatasan sarana dan prasarana yang terjadi di klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau kurang diminimalisir dengan mengemas materi latihan sedemikian rupa sehingga dapat menarik minat latihan peserta yang tinggi. Keadaan ini berpengaruh terhadap penguasaan tingkat kemampuan yang dimiliki oleh peserta. Faktor-faktor kurangnya pengelolaan pembelajaran dengan baik dapat menjadi penyebab belum baiknya hasil latihan.

Secara khusus hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kemampuan *smash* bolavoli yang sedang. Menurut Yanuar Kiram (2022:11) kemampuan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerakan harus dipelajari agar supaya mendapatkan bentuk yang

benar. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa untuk memiliki tingkat kemampuan yang baik maka memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari dengan baik. Hal ini dimaksudkan bahwa kemampuan *smash* bolavoli dapat dikuasai dengan baik oleh peserta apabila peserta memiliki aktivitas gerak yang aktif dan memiliki faktor pendukung yang baik. Aktivitas gerak dalam pembelajaran harus mampu dimaksimalkan oleh guru dengan mengemas pembelajaran dengan baik dibalik keterbatasan sarana dan prasarana yang ada. Perkembangan permainan yang dikembangkan dalam dunia pendidikan secara khusus dalam pembelajaran pendidikan jasmanimembutuhkan kesesuaian kebutuhan peserta dan harus disesuaikan dengan perkembangan permainan bolavoli pada dewasa ini. Hal ini agar peserta dapat dibekali dengan teknik dasar yang baik dan dapat bermain dengan baik.

Kemampuan melakukan *smash* dalam permainan bolavoli harus dimiliki oleh peserta selain agar bola bisa memasuki lapangan lawan dengan harapan tidak bisa dibendung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih nilai, kemampuan *smash* bolavoli harus dikuasai agar peserta dapat bermain dengan baik. Bermain bola voli yang baik harus memiliki bekal teknik dasar yang baik agar dapat menjalankan permainan dengan baik dan meminimalisir kesalahan sendiri. Menurut Suharno (2014:12), Teknik merupakan suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Dengan menguasai teknik dasar bermain bolavoli maka peserta dapat melakukan servis, passing dan smash dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan bola voli merupakan permainan yang memiliki rangkaian permainan yang kompleks dan menuntut peserta untuk menguasai semua teknik dasar agar dapat bermain dengan baik. Dewasa ini permainan bolavoli memiliki perkembangan yang pesat terkati dengan pola permainan dan teknik dasar yang semakin dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan pemain maupun tim. Hal dimaksudkan agar teknik dasar tersebut dapat membantu jalankan strategi dan taktik yang akan dijalankan dalam permainan.

Menurut Ahmadi (2017:19) mengatakan, permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Tuntutan untuk memiliki kemampuan *smash* bolavoli yang baik agar peserta dapat bermain bolavoli dengan baik dan efektif dalam

melakukan penyerangan maupun menjalankan pola penyerangan. Hal ini agar permainan dapat berjalan sesuai dengan tujuan dan dapat meminimalisir untuk kesalahan-kesalahan yang mendasar. Perkembangan teknik menyerang dewasa ini sudah dimulai sejak *smash* dilakukan. Kualitas *smash* pun kini dikembangkan dengan baik oleh pemain bolavoli agar dapat menyerang dan mencetak poin sedini mungkin. Penyerangan melalui teknik *smash* ini dapat berhasil dengan baik apabila tim lawan tidak dapat menerima atau menguasai hasil *smash* yang dilakukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan *smash* bolavoli pada peserta klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau adalah kurang dengan pertimbangan rerata yaitu 13,71. Kemampuan *smash* bolavoli pada peserta putri klub bola voli FVC Kota Lubuklinggau yang berkategori kurang sekali sebesar 21,43% (3 atlet), kategori kurang sebesar 7,14% (1 atlet), kategori cukup sebesar 57,14% (8 atlet), kategori baik sebesar 14,29% (2 atlet), dan kategori baik sekali sebesar 0% (0 atlet).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, D. & Alda, A. (2019). *Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. Jurnal Patriot*, 2(5).
- Azhary Indila. (2021). Analisis Perbedaan Ketepatan *Serve Receive* Dalam Bermain Bolavoli Pada Tim Putri Nasional dan Internasional. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), hal 75-84.
- Eriyaldi, E. & Masrun. (2019). *Pengaruh latihan plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli*.
- Fafourite, A. (2018). *Survei Ketepatan Jump Service dan Floating Service Terhadap Permainan Bolavoli Pada Club Putri Zikansa Usia 13-15 Tahun Kota Blitar*. 2(4).
- Fakhrurrozi, R. (2016). *Analisis Proses Pembelajaran Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Guru Penjas Lulusan Perguruan Tinggi Upi Prodi Pjkr Fpok Dengan Lulusan Prodi Pjkr lainnya*.
- Firdaus B Fahmi, Sudirman R, Arini I & Usmaedi. (2021). Upaya Meningkatkan Ketepatan Servis Atas Melalui Latihan Pengulangan Servis Atas (Drill Servis Atas) Pada Tim Voli Parigi. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudi*, 5(1) hal 1-7.

- Gazali, N. (2016). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli*. *Jurnal of Physical Education Health and Sport*. 3(1).
- Harahap, T. (2012). *Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan*. *Jurnal Sport Area*.
- Herianto, H. (2018). *Analisis Kemampuan Open Spike Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 18 Kota Bengkulu*.
- Hermansyah & Permadi A Gilang. (2018). Peningkatan Ketepatan Smash Bola Voli dengan Metode *Target Games* Pada Peserta Kelas XI SMA Darul Hikmah Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, hal 2(1), hal 397-406.
- Junaidi, S. (2019). *Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018*. *Jurnal of Sport and Exercise Science*, 2(1).
- Kurnianto, A. (2013). Analisis Teknik Smash Atlet Bolavoli Junior Ganevo. 1(1)
- Marzuki Ahmad, Bayu A Taufan & Hasani Ihsan. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Ketepatan Passing bawah Permainan Bola Voli. *Jurnal Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*, hal 198-202.
- Noerjanah, I. (2016). *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Keterampilan Ketepatan Servis Atas Bolavoli Pada Pemain Putri SMK NEGERI 1 Kemplagi Mojokerto*. *Kesehatan Olahraga*,05(2).
- Noviyanto, A. (2017). *Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Tutor Sebaya Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah dan Passing Atas Bolavoli*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3).
- Nurfalah Samsu, Hanif Achmad SOfyan & Satyakarnawijaya Yasep. (2019). Model Latihan Smash dalam Permainan Bola Voli untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1) hal 15-26.
- Saputra, H. (2016). *The Correlation of Limb Muscle Power and Shoulder Muscle Power Toward The Volleyball Smash Result of Male*. *Healt Physical Education and Recreation*. 3(2).
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Urahman, U. & Arief, H. (2019). *Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Peserta Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang*. *Jurnal Olympica*, 1(1).

- Vierra, L.B. & Fergussen, J.B. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*:Jakarta:Raja Grafindo
- Wibowo, A. (2018). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bolavoli Dengan Menggunakan Media Audio Visual*.
- Winarno, E.M. & Tomi, A. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*:Malang.
- Yenita, F.E. (2015). *Pengaruh Latihan Variasi Dumble Terhadap Kemampuan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli*. (Skripsi, Unniversitas PGRI Palembang, 2015).S
- Zinat, I. (2016). *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, dan rasa percaya diri dengan hasil keterampilan open spike bolavoli*. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4 (1).