

MANFAAT LATIHAN VARIASI JARAK SERVIS TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLAVOLI

Tiwi Gustria Ningsih¹, Witarsyah², Tjung Hauw Sin³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email: tiwigustria22@gmail.com¹, witarsyah_darwis@yahoo.com²,
thj_sin@yahoo.com³, yogisetiawan@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Servis merupakan salah satu teknik dalam sebuah permainan bola voli. Ketika akan melakukan teknik servis seharusnya dilakukan dengan kuat dan tepat agar lawan kesulitan dalam melakukan pengembalian bola. Terdapat berbagai macam unsur penting dalam melakukan teknik servis, salah satu unsur tersebut adalah ketepatan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, pelatih mengatakan bahwa pada saat melakukan materi teknik servis, atlet tidak memperhatikan sasaran yang akan dituju oleh bola. Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat dilakukan metode yang tepat untuk meningkatkan teknik servis Bola voli. Untuk melatih ketepatan dibutuhkan adanya latihan yang terprogram dan sistematis, salah satunya adalah latihan variasi jarak servis. Hal ini diawali dengan berjarak 3 meter dari net, kemudian 4 meter dari net ditambah menjadi 5 meter dari net dan selanjutnya berjarak 6 meter. Diharapkan kemampuan atlet dalam melakukan teknik servis dan mengarahkan bola akan meningkat dengan menggunakan jarak yang bertahap sehingga atlet tidak merasa kesulitan karena dilakukan dengan cara yang mudah ke cara yang lebih sulit. Didalam tulisan ini kami akan mencoba menguraikan tentang manfaat latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis.

Kata Kunci: Latihan, Ketepatan, Servis.

PENDAHULUAN

Di Indonesia banyak sekali jenis olahraga yang populer di masyarakat, diantaranya Bola voli yang telah digemari oleh masyarakat, sekolah hingga perguruan tinggi. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak diminati siswa di sekolah. Dalam upaya untuk mencapai hasil maksimal setiap siswa diperlukan penerapan teknik untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan bermain Bola voli. Menurut Mustafa, dkk (2016) "Permainan Bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana tiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi oleh net dan setiap regu berusaha menjatuhkan bola kelapangan lawan melewati atas net". Untuk menjadi pemain voli yang handal diperlukan pembinaan untuk prestasi. Menurut Setiawan, dkk (2018) "Olahraga Prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk

membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi”.

Menurut Sin (2016) “Agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental”. Seorang atlet harus menguasai 4 elemen yang ada. Kondisi fisik yang baik akan memberikan performa yang maksimal ketika melakukan suatu olahraga. Jika atlet menguasai teknik dan taktik yang benar maka atlet tersebut dapat menguasai suatu permainan. Menurut Sin (2016) “Mental berperan sebagai pengendali pikiran dan tubuh mengikuti”.

Permainan Bola voli menuntut atlet untuk menguasai seluruh teknik yang ada. Untuk menguasai keterampilan bermain Bola voli tidak terlepas dari teknik dasar Bola voli. Teknik servis adalah salah satu teknik dalam permainan Bola voli. Ketika akan melakukan teknik servis seharusnya dilakukan dengan kuat dan tepat agar lawan kesulitan dalam melakukan pengembalian bola sehingga memperoleh angka atau poin. Menurut Pahrian (2017) menyatakan bahwa “Keberhasilan melakukan servis atas ditentukan oleh kekuatan otot lengan dan salah satu cara meningkatkan kemampuan ini adalah latihan secara terus menerus sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan”. Setiap atlet hendaknya menguasai 2 jenis teknik servis dasar, yaitu servis tangan bawah dan servis mengambang.

Salah satu teknik servis yang sering digunakan adalah teknik servis atas mengambang. Menurut Septiyanto & Suharjana (2016) “Data FIVB sejak Olimpiade 2004 penggunaan tipe servis mengambang meningkat menjadi 15% dan pada Olimpiade 2008 menjadi 30%. Berdasarkan data di atas bahwasanya teknik servis atas yang banyak digunakan yaitu teknik servis atas mengambang.

Tujuan dari teknik servis Bola voli modern yaitu sebagai serangan utama dalam memulai permainan Bola voli, dan bola dipukul dengan keras serta terarah. Menurut Mardiana dalam Liawanto (2019) menyatakan bahwa “Latihan akurasi mempunyai manfaat meningkatkan kemampuan serta ketepatan dalam melakukan servis atas”. Sehingga akurasi dapat dikatakan bahwa kesamaan antara kehendak dan kenyataan yang diinginkan.

METODE

Metodologi merupakan suatu analisis teoritis mengenai suatu metode atau cara. Menurut Aziz (2016) “penelitian merupakan suatu cara yang sistematis untuk

meningkatkan pengetahuan dan merupakan suatu usaha yang sistematis untuk menyelidiki suatu masalah yang memerlukan sebuah jawaban”.

Penelitian dalam tulisan ini menggunakan metode *literature review* yang berisi tentang ulasan rangkuman dari pemikiran penulis dari berbagai sumber pustaka tentang topik yang akan dibahas. *Literature review* hendaknya relevan, memadai dan mutakhir. Menurut titik (2019) “Tahap untuk membuat *literature review* adalah membuat sintesis dari artikel-artikel yang relevan dengan studi yang akan dilakukan”. Didalam penelitian ini penulis mendapatkan referensi dari berbagai sumber yang relevan dengan artikel yang ditulis baik yang bersumber dari jurnal nasional maupun jurnal internasional, yaitu dari Google Scholar, Atlantis Press, Jurnal Patriot dan berbagai sumber lainnya.

PEMBAHASAN

Teknik Dasar Permainan Bola voli

Pemmainan Bola voli diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Suharno dalam Budiwanto (2012) “Teknik adalah suatu proses gerakan pembuktian dalam menyelesaikan tugas dalam cabang olahraga”. Menurut Suarsana dalam Tifali (2020) “Permainan Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh enam orang tiap regu yang mana terdiri dari dua regu, permainan akan berjalan baik apabila tiap pemain menguasai teknik dasar dalam bermain Bola voli”. Adapun teknik dasar dalam permainan Bola voli adalah “Sevis, passing, umpan, smash dan *block*” Erianti (2004).

Servis dalam permainan Bola voli

a. Pengertian Servis Bola voli

Teknik servis adalah upaya untuk memasukkan bola kedaerah lawan dengan cara memukul bola dari garis belakang atau garis servis. Pada mulanya servis merupakan awal pembuka dan sebuah permainan Bola voli namun dalam perkembangannya kini servis merupakan serangan awal dalam permainan. Menurut Permatasari & Kartiko dalam Astuti (2017) “Servis merupakan teknik dasar yang harus dikuasi”. Septiyanto & Suharjana (2016) “Teknik servis merupakan teknik yang harus dikuasi oleh setiap atlet karena berguna sebagai serangan pertama untuk sebuah tim”.

Junaidi & Harmono (2015) “Servis yang dilakukan oleh seorang atlet seharusnya dapat menyulitkan lawan dan bahkan langsung menghasilkan angka”. Muharram & Lusianti (2018) “Apabila servis ini dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya, maka peluang untuk menambah angkapun semakin besar, karena servis pada

permainan Bola voli modern ini digunakan untuk mendapatkan poin, bukan sekedar menyajikan bola kearah lawan”.

b. Macam-Macam Teknik Servis Bola voli

Menurut Erianti (2004) “Servis tangan bawah, servis mengambang dan servis melompat”. “Servis dapat dilakukan dengan cara servis bawah atau servis atas dan bisa dilakukan dengan melompat maupun tidak melompat” Junaidi & Harmono (2015). Servis memiliki peran yang besar untuk memperoleh poin, sehingga pukulan servis seharusnya meyakinkan, keras, terarah dan menyulitkan lawan.

c. Pengertian Servis Atas Mengambang (*Floating Service*)

Servis atas mengambang merupakan salah satu teknik servis yang populer digunakan. Sesuai dengan pendapat Blume (2004) “Servis mengambang merupakan jenis servis terpopuler saat ini dan pada umumnya sudah dimiliki oleh semua pemain-pemain kaliber dunia”. Menurut Izzo et all (2013) “Servis mengambang adalah bola dipukul tanpa putaran dan dengan kedua kaki di atas tanah”. Kusyanto dalam Irmansyah & Surianto (2016) “Servis tangan atas mengambang (*floating*) adalah servis dimana pukulan bola servis terletak di depan atas kepala dengan putaran bola *topspin* hasil lecutan tangan pada bola”.

Menurut Arifin (2014) “Servis tangan atas sering digunakan untuk mendapatkan poin karena menggunakan teknik ini pukulan lebih kuat dan mengarah kebawah (menukik) kearah lawan”. Lopez (2013) “Proporsi servis *floating* yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan pada voli pantai serupa, sedangkan yang membedakannya yaitu servis lompat dan servis *float* dan kecepatan pukulan mempengaruhi hasil turnamen Bola voli”.

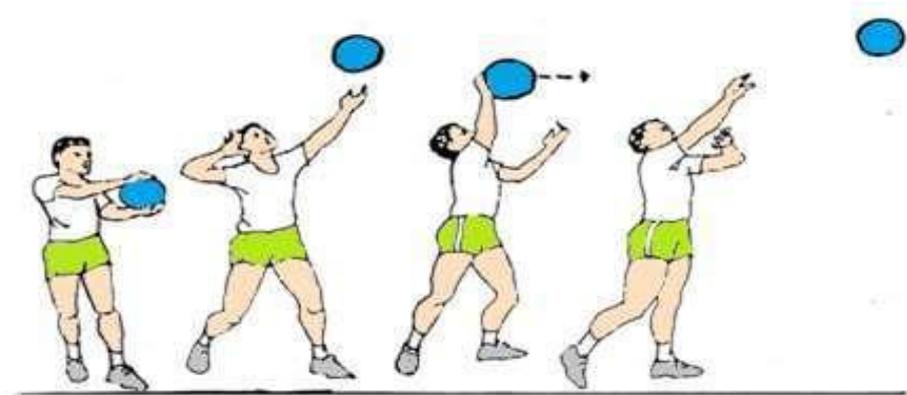
Menurut Mackenzie et all (2012) “Servis mengambang menjadi teknik servis yang banyak dipilih karena arah datangnya bola sulit diprediksi”. Jadi dapat disimpulkan bahwa servis atas mengambang merupakan servis yang sulit diprediksi arah datangnya bola dan dapat menyulitkan lawan ketika hendak melakukan *receive*.

d. Cara Melakukan *Floating Service*

Menurut Muharram & Lusianti (2018) “Servis mengambang (*floating service*) memiliki ketepatan yang lebih baik jika dibandingkan dengan *jump service* karena *floating service* lebih mempunyai *feeling* dan *timing* yang baik dibandingkan dengan

jump service". Putra dkk (2019) "Servis *floating* dapat menghasilkan bola yang mengapung dan melayang, akurat dan tidak mampu dikuasai oleh lawan dan langsung menghasilkan angka". Cara melakukan servis atas mengambang menurut Winarno dkk (2013) adalah "Posisi tangan kiri lurus memegang bola dan tangan kanan dibelakang kepala posisi memukul bola, posisi kaki kiri berada didepan dan kanan dibelakang sebagai penopang berat badan, dan setelah memukul bola, berat badan berpindah ke kaki kiri didepan untuk menjaga keseimbangan".

Cara melakukan *floating service*:



Gambar 1. Cara melakukan *floating service*
Sumber: Winarno, dkk (2013)

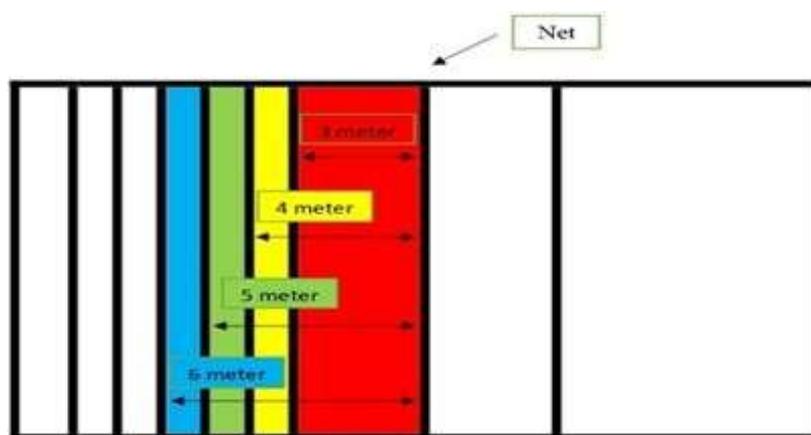
Latihan Variasi Jarak Servis

Menurut Winarno, dkk (2013) menyatakan bahwa "Latihan servis mengapung dengan jarak bervariasi dimulai dengan jarak 3 meter dari net, kemudian ditingkatkan menjadi 4 meter dan menjadi 5 meter dari net dan selanjutnya menjadi 6 meter dari net dan seterusnya". Menurut Aswara (2016) "Latihan yang baik hendaknya memiliki perencanaan dan target yang ingin dicapai". Kristicevic (2016) "Pemain diminta untuk melakukan 10 kali servis dan hal ini cukup efektif dalam meningkatkan ketepatan servis". Penelitian Fortes (2018) "Perlunya program latihan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam bermain Bola voli". Quiroga et all (2014) "Karakteristik pemain menjadi peran utama menentukan keefektifan dalam melakukan servis tingkat tinggi pada atlet laki-laki".

Diharapkan dengan dipraktikkannya gerakan servis atas berulang-ulang dengan jarak yang bertahap dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan servis serta

mengarahkan bola dan atlet juga tidak akan merasakan kesulitan dalam melakukan servis karena dilakukan dari cara yang mudah ke cara yang sulit.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan servis atas dilakukan dengan jarak bertahap dimana dilakukan dari cara termudah ke cara yang lebih sulit. Latihan jarak bertahap menjadi solusi untuk melatih teknik servis atas dari beban yang mudah dikarenakan apabila dilakukan pada jarak yang sebenarnya maka atlet akan mengalami kesulitan untuk mengarahkan bola ke arah lawan. Dengan dilakukan jarak servis bertahap ini diharapkan atlet memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan servis menggunakan jarak yang sebenarnya.



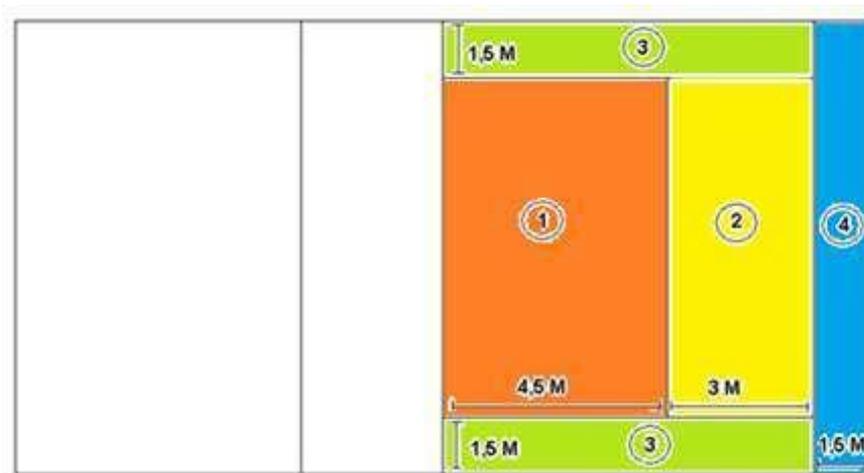
Gambar 2. Latihan Variasi Jarak Servis
Sumber: Winarno, dkk (2013)

Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler

Menurut Ngadiyana (2019) “Keberhasilan dalam melakukans ervis tergantung kepada kecepatan bola, arah jalannya bola, arah putaran bola dan ketepatan arah bola ketempat yang kosong”. Komponen penting yang harus dimiliki atlet adalah ketepatan. Menurut Hadi dalam Oktavia & Harianto (2017) “ketepatan merupakan kemampuan seorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan apa yang dikendakinya”.

Menurut Haryono dalam Suhardianto & Ismail (2019) “Ketepatan yaitu kemampuan seseorang untuk mengarahkan ke tujuan tertentu”. Atau dengan kata lain kesesuaian antara apa yang diinginkan dengan kenyataan, ketepatan merupakan salah satu faktor yang perlu dimiliki oleh seseorang apabila ingin mencapai suatu target yang diinginkan. Ketepatan erat hubungan dengan keinginan seorang untuk memberikan arah dengan maksud atau tujuan tertentu. Faktor internal dan eksternal mempengaruhi

ketepatan seseorang. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seorang atlet atau yang dapat di kontrol, dan faktor eksternal berasal dari luar diri atlet sehingga atlet tidak bisa mengontrol hal tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi baik atau tidaknya ketepatan yaitu Menurut Suharno (1993) “koordinasi tinggi, besar atau kecilnya suatu sasaran, jauh dekatnya sasaran dan kuat lemahnya suatu gerakan”. Paulo et all (2016) “Performa servis diprediksi menentukan keberhasilan dalam Bola voli, dalam hal ini harus diperhatikan penerima servis dan pemilihan teknik yang tepat dalam melakukan servis”. Menurut Yunus (1992) “AHHPER *Service accuracy* merupakan instrumen yang tepat digunakan untuk mengukur ketepatan servis’. Tujuan instrumen tersebut yaitu untuk melihat kecakapan atau kemampuan ketepatan atlet dalam melakukan teknik servis atas.



Gambar 3. Daerah Sasaran Servis AHHPER
Sumber: Yunus (1992)

Berdasarkan gambar pada daerah sasaran AAHAPER bisa ketahu bahwa disana terdapat beberapa poin untuk melihat daerah sasaran AHHAPER, semakin besar poin yang diraih maka semakin baik pula ketepatan servis yang dilakukan. Menurut Prastawa, dkk (2019) “Apabila servis semakin dekat dengan garis tepi maka semakin baik nilai ketepatannya”.

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang dilakukan disekolah ataupun diluar sekolah dengan maksud untuk menambah dan memperluas pengetahuan dan kemampuan yang sebelumnya sudah dimiliki dari berbagai bidang. Menurut PERMENDIKBUD (2014) “Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan

oleh peserta didik diluar jam kegiatan belajar intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler dibawah pengawasan dan bimbingan satuan pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, minat, bakat, kepribadian, kemampuan, kerjasama serta kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian suatu tujuan pendidikan nasional”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran untuk menambah wawasan serta pengetahuan dalam berbagai bidang seperti seni ataupun olahraga. Ekstrakurikuler juga berguna sebagai wadah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa yang tidak dapat tersalurkan pada saat kegiatan akademik sekolah.

SMA Negeri 2 Padangpanjang merupakan salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler Bola voli yang ada di kota padangpanjang. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pada saat latihan, kurangnya materi servis yang diberikan oleh pelatih kepada atlet dan kurangnya memperhatikan sasaran servis ketika melakukan materi servis sehingga perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan ketepatan teknik servis. Salah satu metode yang akan digunakan yaitu variasi jarak servis. Hal ini sejalan dengan pendapat Suharno (1993) “Untuk meningkatkan kemampuan ketepatan yaitu dengan cara mendekatkan jarak kemudian menjauhkan jarak”.

Penelitian Rohmadi (2010) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan Servis atas Net Jarak dan Tinggi Net Bertahap Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sidoharjo Tahun Ajaran 2009/ 2010 memiliki hasil penelitian bahwa kedua latihan tersebut tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara jarak dan tinggi net terhadap ketepatan servis atas, namun jika dilihat dari persentase latihan servis atas dengan jarak yang bertahap memiliki pengaruh lebih tinggi. latihan servis dengan jarak bertahap memiliki persentase 68,17% dan latihan dengan tinggi net bertahap memiliki peningkatan 57,51%. Penelitian Pradhika Pintaloka (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis terhadap Hasil Servis Bawah Bola voli Mini Peserta Ekstrakurikuler SDN Gunturan” memiliki hasil latihan jarak servis memberikan pengaruh terhadap hasil servis bawah Bola voli mini pada siswa SDN Gunturan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa; ketepatan dalam melakukan servis pada peserta ekstrakurikuler dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu latihan variasi ajrak servis. Hal ini dapat dilaksanakan dengan jarak 3 meter dari net kemudian dijauhkan menjadi 4 meter dari net dan dijauhkan menjadi 5 meter dan 6 meter dari net dan seterusnya hingga pada jarak yang sebenarnya. Latihan teknik servis ini dilakukan dari cara yang mudah kemudian ditingkatkan ke cara yang lebih sulit agar atlet tidak merasa kesulitan mengarahkan bola ke sasaran apabila langsung dihadapkan dengan jarak yang sebenarnya. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang, dengan adanya latihan yang kontinyu, maka peserta ekstrakurikuler menjadi terlatih sehingga dapat berkreasi dalam mengambil jarak pada saat melakukan servis dengan tingkat akurasi tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Rohmadi. 2010. *Perbedaan Pengaruh Latihan Servis Atas Antara Jarak dan Tinggi Net Bertahap terhadap Ketepatan Servis Atas Bola voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sidoharjo Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2009/2010*. Skripsi Sarjana: Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ahmadi. 2010. *Panduan Olahraga Bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arifin, I. KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DAN SERVIS ATAS BOLAVOLI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 GAMPING SLEMAN TAHUN AJARAN 2014/2015.
- Astuti, Y. (2018). The Power Contribution Of Arm Muscle Strength And Eyes-Hand Coordination To Volleyball Set Up Passing Skills. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 163-171.
- Aswara, Agung Yudha. 2016. Pengembangan Model Latihan Servis Bola voli. Pasundan: Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Vol. 8 No. 1.
- Aziz, Ishak. 2016. Dasar-dasar Penelitian Olahraga. Kencana UNP Press.
- Blume. 2004. *Permainan Bola voli (Training-teknik-Taktik)*. Padang: FIK UNP.
- Budiwanto. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.

- Ciuffarella, A., Russo, L., Masedu, F., Valenti, M., Izzo, R. E., & De Angelis, M. (2013). Notational analysis of the volleyball serve. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 6(11), 29-35.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola voli*. Padang: UNP Press.
- Fortes, L. S., Freitas-Júnior, C. G., Paes, P. P., Vieira, L. F., Nascimento-Júnior, J. R., Lima-Júnior, D. R. A. A., & Ferreira, M. E. (2020). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 120-128.
- Irmansyah, J., & Suriatno, A. (2018). PENGARUH LATIHAN DECLINE PUSH UP DAN STANDING FORE ARM FLEXION TERHADAP KETEPATAN SERVICE ATAS PADA UKM BOLAVOLI IKIP MATARAM TAHUN 2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 2(1), 410-414.
- Juanidi, S., & Harmono, S. (2015). Servis melompat Bola voli pada final prolīga tahun 2015 di Yogyakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 114-123.
- Krističević, T., Madić, D., & Krakan, I. (2016). Effects of game-based conditioning training on volleyball skill accuracy in junior players. *Acta Kinesiologica*, 10(Suppl. 1), 15.
- Liawanto, O. (2019). Effect of Accuracy Exercises Against the accuracy of top service in volleyball games. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 48-59.
- López, J. P. (2013). Analysis of the service as a performance factor in high-level volleyball and beach volleyball. In *Sports Technology Symposium Satellite to the 18th Annual Con114 Gress of the European College of Sport Science* (Vol. 3, No. 1, pp. 145-151).
- MacKenzie, S., Kortegaard, K., LeVangie, M., et al. "Evaluation of Two Methods of The Jump Float Serve in Volleyball". 2012. *Journal of Applied Biomechanics*. 2012. 2B,579-586. Human kinetic.
- Muharram, N. A., Or, M., & Lusianti, 2018. Survei Ketepatan *Jump Service* dan *Floating Service* Terhadap Permainan Bola voli Pada club Putri Zikansa Usia 13-15 Tahun kota Blitar. Kediri: Simki-Techsain, Vol. 02 No. 04.
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Asim, A. (2016). Pengembangan Variasi Latihan Service Atas untuk Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).

- Ngadiyana, H. (2020, February). The Effect of Eye-Hand Coordination Training on Accuracy of Service in Volleyball Players. In *Ist South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)* (pp. 138-140). Atlantis Press.
- Oktavia, R. D., & Hariyanto, D. (2017). PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN STATIS DAN LATIHAN PASSING BERGERAK DINAMIS TERHADAP KETEPATAN PASSING PADA PERMAINAN FUTSAL. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(1), 30-41.
- Pahrian, A., & Esser, B. R. N. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola voli. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 66-69.
- Paulo, A., Zaal, F. T., Fonseca, S., & Araújo, D. (2016). Predicting volleyball serve-reception. *Frontiers in Psychology*, 7, 1694.
- Pereira, A., M Costa, A., Santos, P., Figueiredo, T., & Vicente João, P. (2015). Training strategy of explosive strength in young female volleyball players. *Medicina*, 51(2), 126-131.
- Permendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014*. Jakarta: Permendikbud.
- Putra, O. S., & Mukhtarsyaf, F. (2019). The Influe of Push-up and Ba-slam Exercise on Floating Service Capability in Volleyball Game at Semen Padang Club Athletes. *Sporta Sainitika*, 4(1), 66-79.
- Pradhika Pintaloka. 2017. *Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis terhadap Hasil Servis Bawah Bola voli Mini Peserta Ekstrakurikuler SDN Guntaran*. Skripsi Sarjana: Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Prastawa, F. E., & Pranatahadi, S. B. (2019). PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS JARAK DUA METER DAN EMPAT METER DARI GARIS BELAKANG TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA GANEVO SC YOGYAKARTA EXERCISE SERVICE INFLUENCE OVER TWO METRES AND FOUR YARDS FROM THE BACK OF THE LINE OF THE ACCURACY OF SERVICE VOLLEYBALL ON ATHLETES PUTRA GANEVO SC YOGYAKARTA. *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 8(10).
- Quiroga, M. E., Rodriguez-Ruiz, D., Sarmiento, S., Muchaga, L. F., Grigoletto, M. D. S., & García-Manso, J. M. (2012). Characterisation of the main playing variables affecting the service in high-level women's volleyball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 8(1).

- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola voli DIY. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3).
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa*, 3(01), 15-15.
- Sin, T. H. (2016). PERSIAPAN MENTAL TRAINING ATLET DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN. *Performa*, 1(01), 61-73.
- Suhardianto, S., & Ismail, A. (2019, December). Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa Universitas Megarezky. In *PROSIDING Seminar Nasional FKIP Universitas Muslim Maros* (Vol. 1, pp. 132-136).
- Suharno. 1993. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Tifali, U. R. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bola voli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 3(1), 565-575.
- Titik, Rahayu, dkk. 2019. Teknik Menulis Riview Literature Dalam Sebuah Artikel Ilmiah. INA-Rxiv.
- Winarno, Dkk. 2013. *Teknik Dasar Bermain Bola voli*. Malang: FIK UNY.
- Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.