

Analisis Tingkat Keterampilan Servis Atas Siswa-Siswi Ekstrakurikuler Bolavoli di Man 1 Kota Bengkulu

M. I. Zaky¹, Ajis Sumantri²

Universitas Dehasen Bengkulu

zakyaja98@gmail.com¹ ajissumantri86@gmail.com²,

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu. Rumusan masalah penelitian adalah: "Seberapa mahir siswa melakukan servis atas dalam permainan bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu?". Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa tes keterampilan servis atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 17,63. Secara spesifik, sebanyak 3 siswa (10%) berkategori sangat baik, 6 siswa (20%) berkategori baik, 10 siswa (33%) berkategori sedang, 10 siswa (33%) berkategori kurang, dan 1 siswa (4%) berkategori sangat kurang. Berdasarkan jenis kelamin, siswa laki-laki berkategori baik sebanyak 7 (35%), sedang 12 (60%), dan kurang 1 (5%), sedangkan seluruh siswa perempuan (100%) berkategori sedang. Simpulan penelitian ini adalah bahwa tingkat keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli MAN 1 Kota Bengkulu secara umum berkategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan servis masih perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kinerja tim. Koordinasi gerakan tangan dan pengaturan waktu saat melakukan servis atas merupakan faktor penting yang memengaruhi keberhasilan keterampilan tersebut.

Kata Kunci: Keterampilan, servis atas, bola voli, ekstrakurikuler

Abstract

This study aims to analyze the level of overhead serve skills among students participating in volleyball extracurricular activities at MAN 1 Kota Bengkulu. The main research question is: "How proficient are the students in performing overhead serves in volleyball at MAN 1 Kota Bengkulu?". This research employed a descriptive quantitative approach, using an overhead serve skill test as the data collection method. The results showed that most students were in the moderate category, with an average score of 17.63. Specifically, 3 students (10%) were categorized as very good, 6 students (20%) as good, 10 students (33%) as moderate, 10 students (33%) as poor, and 1 student (4%) as very poor. Based on gender, male students in the good category were 7 (35%), moderate 12 (60%), and poor 1 (5%), while all female students (100%) were in the moderate category. The conclusion of this study is that the overhead serve skill level of volleyball extracurricular students at MAN 1 Kota Bengkulu is generally in the moderate category. This indicates that the serve skill still needs improvement to enhance team performance. Coordination of hand movement and timing during the overhead serve are crucial factors influencing the success of the skill.

Keywords : Skill, overhead serve, volleyball, extracurricular

Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang bersifat kompetitif dan edukatif serta memiliki daya tarik tersendiri karena dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sarana dan prasarana yang relatif sederhana. Bola voli dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain, dengan tujuan utama mempertahankan dan mengarahkan bola melewati net ke area lawan secara strategis. Oleh karena itu, permainan ini tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga keterampilan teknis dan kerja sama tim.

Dalam konteks pendidikan, bola voli merupakan bagian integral dari kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di semua jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga menengah atas. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam menunjang pertumbuhan fisik, pengembangan keterampilan motorik, serta pembentukan karakter siswa secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menyatakan bahwa olahraga bertujuan meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, kualitas hidup, dan nilai-nilai moral seperti sportifitas dan disiplin.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa di bidang olahraga adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini diselenggarakan di luar jam pelajaran sebagai wadah untuk mengembangkan minat, bakat, serta potensi siswa secara lebih optimal. Di MAN 1 Kota Bengkulu, kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan secara rutin dan mencakup berbagai bidang, termasuk seni, keagamaan, dan olahraga. Ekstrakurikuler bola voli menjadi salah satu kegiatan favorit yang dilaksanakan setiap hari Senin setelah kegiatan belajar mengajar selesai, dengan pembina kegiatan berasal dari guru mata pelajaran PJOK.

Meskipun pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli telah berjalan cukup lama, namun hingga saat ini belum pernah dilakukan evaluasi terstruktur terhadap keterampilan teknik dasar pemain, khususnya teknik servis atas. Padahal, menurut Ahmadi (2007), teknik servis atas merupakan salah satu komponen dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, selain passing, block, dan smash. Keterampilan ini juga berkaitan erat dengan aspek kondisi fisik seperti kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Menguasai teknik servis atas membutuhkan latihan yang teratur dan program pembinaan yang sistematis. Idealnya, latihan dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Namun, di MAN 1 Kota Bengkulu, latihan hanya dilakukan sekali setiap minggu, sehingga intensitas latihan belum optimal.

Selain keterbatasan frekuensi latihan, sarana dan prasarana yang tersedia juga masih terbatas, seperti hanya memiliki satu lapangan outdoor, satu net, dan enam bola. Berdasarkan pengamatan awal, peneliti menemukan bahwa banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan servis atas secara tepat, seperti bola yang tidak mampu melewati net atau tidak tepat sasaran. Hal ini menunjukkan adanya variasi kemampuan teknik antar siswa serta perlunya evaluasi terhadap tingkat keterampilan servis atas secara lebih mendalam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis tingkat keterampilan servis atas pada siswa/siswi peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar evaluasi sekaligus bahan pertimbangan dalam pengembangan program latihan bola voli yang lebih efektif dan terarah di lingkungan sekolah.

Metodologi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui tes. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat keterampilan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa/siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu. Penelitian ini tidak melibatkan pengujian hipotesis, melainkan hanya mendeskripsikan fenomena yang terjadi secara objektif berdasarkan hasil pengukuran saat kegiatan berlangsung. Penelitian ini bersifat non-komparatif dan hanya meneliti satu variabel tunggal, yaitu tingkat keterampilan servis atas, tanpa menghubungkan atau membandingkan dengan variabel lain. Dengan demikian, penelitian ini lebih berfokus pada pemahaman mendalam tentang keterampilan servis atas siswa-siswi yang terlibat dalam ekstrakurikuler tersebut. Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Kota Bengkulu yang berlokasi di Jalan Poros Lebong. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2023, bertepatan dengan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah tersebut. Lokasi dan waktu penelitian yang spesifik ini memberikan konteks yang relevan dengan kondisi riil di lapangan, di mana penelitian berlangsung dalam suasana kegiatan ekstrakurikuler yang rutin. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat keterampilan servis atas dalam permainan bola voli. Keterampilan servis atas yang dimaksud mengacu pada kemampuan siswa dalam melakukan teknik servis atas secara tepat, efisien, dan sesuai dengan tujuan permainan. Meskipun permainan bola voli mencakup berbagai teknik dasar seperti service, passing bawah, passing atas, smash, dan block, penelitian ini hanya memfokuskan pengukuran pada teknik servis atas, karena teknik ini memiliki peranan penting dalam permainan bola voli. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu. Adapun sampel yang digunakan berjumlah 30 orang siswa/siswi yang aktif mengikuti latihan secara rutin. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan yang dilaksanakan pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Data yang diperoleh dari hasil tes selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dalam bentuk persentas.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data dari tes kemampuan servis atas siswa ekstrakurikuler bolavoli MAN N 1 Kota Bengkulu yang dilaksanakan pada waktu penelitian. Adapun tes yang dilakukan antara lain adalah tes service atas :

Deskripsi Hasil Kemampuan Servis Atas Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli MAN N 1 Kota Bengkulu

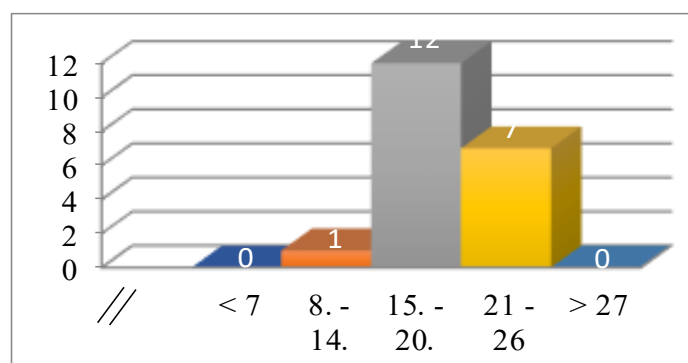
Untuk mengukur kemampuan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu, dilakukan tes servis atas terhadap 30 sampel siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler. Pengukuran ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat keterampilan siswa dalam melakukan servis atas. Hasil dari tes ini menunjukkan variasi skor yang signifikan, di mana skor tertinggi yang dicapai adalah 25, sedangkan skor terendah yang tercatat adalah 11. Rata-rata (mean) yang diperoleh dari hasil tes ini adalah 17,63, yang mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, kemampuan servis atas siswa berada dalam kategori sedang. Selain itu, nilai median yang didapatkan adalah 18,5, yang merupakan angka tengah dalam distribusi data, sedangkan modus, yaitu nilai

yang paling sering muncul, tercatat pada angka 19. Standar deviasi hasil tes ini adalah 4,08, yang menggambarkan seberapa besar variasi atau penyebaran skor tes dari nilai rata-rata yang diperoleh. Dengan demikian, hasil tes ini memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang tingkat kemampuan servis atas para siswa dalam ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu. Untuk melihat lebih jelas mengenai data hasil tes servis atas ini, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Hasil Tes Servis Atas

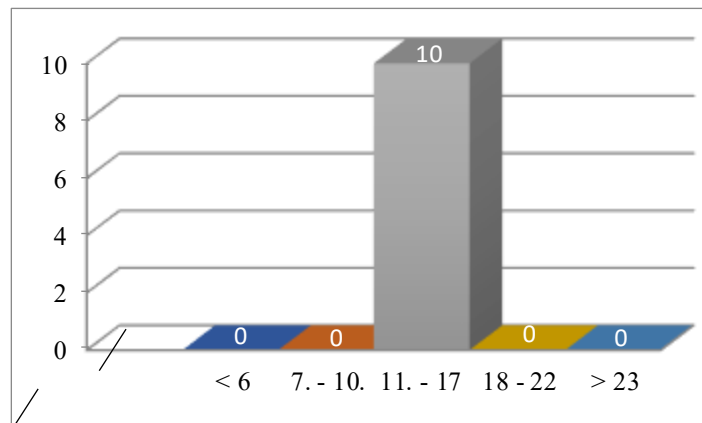
No	Kelas Interval		Frekuensi		Frekuensi Relatif (Fr)		Ketegori
	L	P	L	P	L	P	
1	> 27	> 23	0	0	0%	0%	Baik Sekali
2	21 - 26	18 - 22	7	0	35%	0%	Baik
3	15 - 20	11 - 17	12	10	60%	100%	Sedang
4	8- 14	7 - 10	1	0	5%		Kurang
5	< 7	< 6	0	0	0%	0%	Kurang Sekali
Jumlah			20	10	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat dengan jelas bagaimana hasil tes servis atas siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu. Dari total 20 siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ini, terdapat 7 orang (35%) yang memiliki kemampuan servis atas. Dalam kategori baik. Sebagian besar siswa, yaitu 12 orang (60%), berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan servis atas yang cukup, namun masih perlu peningkatan agar dapat mencapai tingkat yang lebih tinggi. Hanya 1 orang (5%) siswa yang memiliki kemampuan servis atas dalam kategori kurang, yang berarti mereka mengalami kesulitan dalam melaksanakan teknik servis atas dengan baik. Hal ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar siswa laki-laki memiliki kemampuan servis atas yang masih dalam kategori sedang dan membutuhkan latihan tambahan untuk mencapai kategori yang lebih tinggi. Untuk lebih jelasnya, perbandingan dan distribusi data hasil tes servis atas ini dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 1. Grafik Hasil Tes Servis Atas Siswa Laki-laki

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bagaimana hasil tes servis atas siswa perempuan ekstrakurikuler bolavoli MAN N 1 Kota Bengkulu yaitu yang memiliki servis atas dengan kategori sangat baik yaitu 0 orang (0%), dan yang memiliki servis atas dalam kategori baik yaitu 0 orang (0%), dan yang memiliki servis atas dalam kategori sedang yaitu sebanyak 10 orang (100%), dan siswa ekstrakurikuler bolavoli MAN N 1 Kota Bengkulu yang memiliki servis atas kategori kurang yaitu sebanyak 0 orang (0%), dan yang memiliki servis atas kategori sangat kurang yaitu 0 orang (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini :



Gambar 2. Grafik Hasil Tes Servis Atas Siswa Perempuan

Pembahasan

Hasil analisis data yang diperoleh dari tes servis atas terhadap siswa ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori keterampilan sedang, dengan rata-rata skor 17,63. Berdasarkan kategori penilaian, tiga siswa (10%) memiliki keterampilan servis atas yang sangat baik, enam siswa (20%) berada dalam kategori baik, sepuluh siswa (33%) berada dalam kategori sedang, sepuluh siswa (33%) berada dalam kategori kurang, dan satu siswa (4%) berada dalam kategori sangat kurang.

Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, kemampuan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli MAN 1 Kota Bengkulu berada pada kategori sedang. Meskipun beberapa siswa menunjukkan keterampilan yang sangat baik dan baik, jumlahnya relatif kecil, yakni hanya lima orang, sedangkan sisanya lebih banyak berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki dasar keterampilan yang memadai untuk memainkan bola voli, kemampuan mereka belum optimal untuk membentuk tim yang solid dan memenuhi harapan pelatih atau guru dalam membentuk pemain yang berkualitas.

Kesulitan utama dalam melakukan servis atas terletak pada koordinasi gerakan tangan saat memukul bola dan pengaturan timing bola yang tepat mengenai lengan bawah, serta langkah kaki yang tepat. Koordinasi yang baik antara kedua gerakan tersebut sangat penting untuk mempermudah siswa dalam melakukan servis atas dengan efektif. Namun, bagi sebagian besar siswa ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu, kesulitan ini masih menjadi hambatan besar, karena mereka masih cenderung kaku dalam melaksanakan teknik servis atas tersebut.

Menurut Hendri (2018:28), servis atas adalah usaha untuk memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan setelah melambungkan bola ke atas depan kepala dari posisi pemain barisan belakang di area servis. Pada awalnya, servis hanya merupakan pukulan pembuka untuk memulai permainan. Muhammad (2016:32) menjelaskan bahwa servis atas dapat menjadi serangan yang mematikan apabila teknik memukul dan kekuatan pukulan dilakukan dengan baik, karena laju bola yang sangat cepat dan keras membuatnya sulit diterima oleh pihak lawan.

Zuniar (2018:5) mengemukakan bahwa servis atas adalah upaya untuk memasukkan bola ke daerah lawan dengan memukul bola menggunakan satu tangan setelah melambungkan bola ke atas depan kepala. Keunggulan bagi suatu tim dapat diperoleh jika anggotanya menguasai lebih dari satu jenis servis dengan tingkat keberhasilan yang konsisten. Keberagaman jenis servis ini dapat membuat lawan terus menduga-duga jenis servis yang akan dilakukan. Sanur (2016:95) juga menambahkan bahwa servis atas memungkinkan bola bergerak dengan cepat, berubah arah, dan dapat ditempatkan di area kosong atau ke arah pemain lawan yang lemah dalam menerima bola. Novri (2016:3) menyatakan bahwa servis atas memiliki kelebihan dalam kecepatannya dan pergerakan bola yang sulit diprediksi oleh lawan.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa servis atas merupakan elemen penting dalam melakukan serangan terhadap lawan. Teknik ini melibatkan tindakan melemparkan bola ke atas di depan kepala, diikuti dengan ayunan tangan dari belakang kepala dengan memaksimalkan tenaga pukulan. Servis atas yang efektif akan menghasilkan bola yang meluncur dengan cepat, berputar, dan menempatkan bola di area kosong atau tempat yang sulit dijangkau oleh lawan. Keberhasilan dalam melakukan servis atas sangat bergantung pada teknik, kekuatan, serta penempatan bola yang tepat.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu, berdasarkan tes yang dilakukan, memperoleh rata-rata skor 17,63 dan secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keterampilan servis atas yang masih perlu ditingkatkan untuk mencapai tingkat keterampilan yang lebih tinggi. Adapun rincian keterampilan servis atas berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa kemampuan servis atas siswa laki-laki terdiri dari 7 orang (35%) yang masuk dalam kategori baik, 12 orang (60%) yang berada pada kategori sedang, dan 1 orang (5%) yang berada pada kategori kurang. Sementara itu, semua siswa perempuan (100%) berada pada kategori sedang dalam kemampuan servis atas mereka. Kesimpulan ini memberikan gambaran bahwa meskipun ada perbedaan dalam tingkat keterampilan antara siswa laki-laki dan perempuan, secara keseluruhan, kemampuan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu masih perlu pengembangan lebih lanjut. Faktor-faktor seperti waktu latihan yang terbatas dan kekurangan fasilitas pendukung mungkin turut berperan dalam hal ini. Oleh karena itu, untuk mencapai tingkat keterampilan yang lebih baik, diperlukan upaya lebih

dalam hal peningkatan latihan serta pengembangan teknik yang lebih terarah dan efektif.

Ucapan Terima Kasih

Dalam penyelesaian penelitian ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi yang tak ternilai. Terutama kepada Bapak/ ibu Pembimbing Tak lupa, penulis juga berterima kasih kepada rekan- yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses penelitian. Akhir kata, terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh siswa siswa ekstrakurikuler bola voli di MAN 1 Kota Bengkulu yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi aktif dalam pengumpulan data penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95-102.
- Hendri Jaya. (2018). Pengaruh Model Latihan Modifikasi Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Putra Ekstrakurikuler SMKN 3 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga, Universitas Bengkulu*. Vol 2 No 2. ISSN 2477-331
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 115-122.
- Hidayat, T., Fauqi, A., & Zulfikar, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Lengan Terhadap Hasil Jumping Smash Service dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(2), 54-71.
- Muhammad Ihsan, M. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Ketepatan Servis Atas Pada Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Putra Indonesia*. Vol 1 No 3.
- Novri Gazali. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport, Universitas Islam Riau*. Vol 3 No 1. ISSN 2354-7901
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40-49.
- Rithaudin, Ahmad. dan Hartati Bernadicta Sri. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Permainan Bola Pantul pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 12, Nomor 1, April 2016). Hlm 52.
- Rachmalia, D. S., & Lengkana, A. S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada

- Klub Tectona Kota Bandung. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 91-100.
- Sanur. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Permainan Bola Voli Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Vi Sdn Batokerbuy 2 Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Sportif, Universitas Negeri Semarang*. Vol 2 No 1. ISSN : 2477-3379.
- Showab, A., & Djawa, B. (2019). Pengaruh modifikasi permainan bola voli terhadap kegembiraan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2, 7(03), 307-312.
- Susila, L., Hidayat, T., & Putra, M. A. (2024). Perbandingan Ketepatan Sasaran Antara Service Atas Dan Service Bawah Dalam Permainan Volley Ball Pada Siswa Smpn 4 Dompur. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 2(1), 44-54.
- Subagio, I., Muhammad, M., Jimenez, J. V. G., Irsyada, M., Hartoto, S., & Hidayat, T. (2023). Performance Assesment of The Volleyball Match Againts The Kudus Sukun Badak Team in The 2023 Proliga Volleyball Competition. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 8(2), 137-143.
- Thamrin, M. Husni., (2006). Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Pembangunan Nasional. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 3, Nomor 3, November 2006).
- Ul Habsy, I. (2024). Kecemasan Percaya Diri Motivasi Berprestasi Siswa Ektrakurikuler Bola Voli. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i1.183>
- Winda, windaikhwani, Deri Putra, & Lolita Manurizal. (2024). Pengaruh Metode Variasi Terhadap kemampuan Passing bawah Bola Voli Siswa Ektrakurikuler. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i1.185>
- Zuniar, Angga. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Servis Atas Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Bola Voli di SMPN 2 Kediri Tahun 2017 /2018. *Jurnal Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri*. Vol 2 No 03. ISSN : 2599-3011.