
HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP SERVIS TEKONG SEPAK TAKRAW PADA ATLET SMA NEGERI 2 BENGKULU SELATAN

Y. R. Ilahi.^{1,a)} – F. E. Perdima¹⁾ . Asnawati¹⁾

Affiliation:

1. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

Yogarahmadilahibkl16@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap servis tekong sepak takraw. Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan menggunakan teknik Analisis Korelasi, Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan yang berjumlah 24 orang putra. Untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *total sampling*. Hal ini dapat dilihat dari tes kekuatan otot tungkai dengan nilai tertinggi lompatan 51cm, nilai terendah 33cm dan dengan rata-rata 43,29cm. Hasil tes keterampilan *servis tekong* dengan skor tertinggi 15, skor terendah 5 dan dengan rata-rata 10,7. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara harga r_{hitung} dengan r_{tabel} pada $\alpha = 5\%$ dengan $N=24$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,404 Karena koefisien korelasi antara $r_{x,y} = 0,97 > r_{(0,5)(24)} = 0,404$ berarti hubungan Kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *Servis tekong* siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan adalah signifikan. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *Servis tekong* siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.



Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Service Tekong, Sepak Takraw

Pendahuluan

Olahraga yang dahulunya hanya bertujuan sebagai usaha peningkatan kualitas jasmani, sekarang telah berkembang untuk mencapai suatu prestasi olahraga itu sendiri. Indonesia sebagai negara yang terus berkembang ke arah kemajuan, terus berupaya berbenah diri, diantaranya meningkatkan pembangunan di berbagai bidang, termasuk pembangunan olahraga yang menempati posisi strategis dan merupakan bagian dari pembangunan Nasional. Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan NASIONAL. Pada Bab II pasal 3 bahwa tujuan keolahragaan Nasional sebagai berikut: “Keolahragaan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat”.

Selain itu, yang tidak boleh dilupakan adalah peningkatan prestasi olahraga yang mampu menumbuhkan rasa kebanggaan nasional, karena dapat mengangkat harkat martabat suatu bangsa. Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 dijelaskan bahwa: “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Berdasarkan kutipan tersebut, salah satu jenis olahraga yang mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial adalah melalui olahraga Sepak Takraw.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang di dalamnya ada gerakan-gerakan dari cabang lainnya seperti sepak bola, bulu tangkis dan senam, permainan ini dilakukan dua regu yang berlawanan. Setiap regu terdiri dari 3 orang pemain yang terpisahkan dari net. Sebagai olahraga beregu, sepak takraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka atau out door, maupun tertutup baik di lapangan keras atau lapangan pasir dengan serta bebas dari rintangan. Sepak takraw merupakan olahraga bersejarah dan budaya bangsa dan keadaan alam serta hasil bumi Indonesia. Sepak takraw atau sepak raga telah dimainkan pada era kerajaan Sriwijaya, Majapahit dan Goa. Indonesia terdapat sejumlah daerah dengan permainan sepak raga sudah merakyat dengan di mainkan di berbagai kalangan masyarakat. Seiring

perkembangan zaman fungsi sepak takraw semakin meluas bukan hanya lagi berfungsi sebagai (teknis) dimasyarakat namun juga sebagai sarana olahraga, sebagai alat pendidikan jasmani, mental dan sosial (etika) dan sarana mencapai suatu prestasi.

Selain itu, tentunya sepak takraw perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih lagi para siswa sekolah. Dengan demikian, perkembangan sepak takraw telah semakin lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani. Kecintaan terhadap sepak takraw bukan saja dikarenakan sepak takraw merupakan bagian dari hasil budaya masyarakat asli Indonesia. Namun juga dikarenakan semakin seringnya diselenggarakan kejuaraan-kejuaraan sepak takraw baik tingkat lokal, provinsi, nasional maupun internasional.

SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan merupakan salah satu sekolah yang melakukan pembinaan dalam melahirkan atlet yang berprestasi, karena sekolah ini, khusus untuk olahragawan yang berprestasi. SMAN Negeri 2 Bengkulu Selatan adalah salah satu sekolah yang terletak di Provinsi Bengkulu Kabupaten Bengkulu Selatan. Di SMAN Negeri 2 Bengkulu Selatan ini sangat menitik beratnya eksternal daripada internal karena sekolah ini khusus sang juara begitu slogannya, jadi ekstra sangat penting untuk penunjang prestasi pada atlet itu. Apabila sang atlet tidak melakukan ekstra maka tidak adanya peningkatan prestasi yang akan diraih. Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan dan peningkatan atlet untuk meraih prestasi adalah dengan melakukan ekstra yang banyak dan motivasi yang kuat agar dapat menggerakkan sang atlet untuk giat dalam prestasi internasional.

SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan yang menciptakan atlet-atlet dari daerah Bengkulu selatan. Atlet yang diangkat merupakan atlet yang berprestasi dari cabang olahraga sepak takraw yang dilaksanakan secara pembinaan secara menyeluruh oleh pelatih utama yaitu Nop Okta Daputra, S.Pd. Sekolah ini memperoleh beasiswa bagi seluruh siswa yang berprestasi, jadi para siswa tidak dipungut biaya sedikitpun melainkan mendapat tunjangan beasiswa dari pihak sekolah.

Berdasarkan survei awal wawancara dengan pelatih pada tanggal 10 November 2022

di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan para atlet dituntut penuh dalam meniti atau mendapatkan prestasi pada cabang olahraga sepak takraw. Dimana sekolah ini membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi dapat didapatkan dengan persiapan yang matang agar tercapai akhir yang memuaskan. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang sepak takraw. Atlet sepak takraw, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan teknik sepak takraw tentunya diatas rata-rata non atlet. Untuk mencapai prestasi tentunya harus tetaap berlatih.

Seorang pelatih adalah seorang yang profesional dan bertugas membantu, membimbing, membina, dan mengarahkan atlet potensial untuk merealisasi prestasi maksimal dalam waktu yang cepat. Dalam upaya meningkat pengelolaan olahraga prestasi harus ditunjang dengan dedikasi pengurus cabang olahraga.

Dalam hal ini sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang baik untuk latihan sepak takraw, kemudian dapat dilihat dari kemauan atlet dalam meminati cabang olahraga sepak takraw. Selain informasi dari pelatih, peneliti juga melakukan observasi latihan di hari senin, rabu, dan jumat minggu pertama Novemberi, pada pukul 16.00 sampai dengan selesai. Dari hasil observasi tersebut peneliti mendapatkan data seperti kurang maksimalnya atlet melakukan servis tekong tekong, contohnya yaitu ada 4 orang atlet yang sangat lemah kurang bertenaga dalam melakukan servis tekong. Servis tekong tidak pas pada sasaran dan kecepatan servis tekong tidak begitu baik sehingga sering bola mengenai net dan tidak sampai ke daerah lawan.

Selain itu guna untuk mendapatkan servis tekong tekong yang baik dibutuhkan kekuatan otot tungkai , karena gerakan servis tekong merupakan satu kesatuan gerak yang utuh yang tidak bisa di pisah-pisahkan. Agar dapat mengayunkan kaki yang kuat diperlukan kekuatan otot tungkai dan kelentukan supaya pada saat melakukan servis tekong dan setelah

melakukan servis tekong badan tetap lentur dan kuat sehingga dapat kembali pada posisi siap untuk menerima bola kembali dari lawan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang: Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Servis tekong Atlet Sepak Takraw SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui hubungan kelentukan dengan keterampilan servis tekong.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi yang ingin melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan terikat. Sudjana (1991:63) mengemukakan bahwa “Penelitian korelasi merupakan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel, besar tidaknya hubungan dua variabel tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien kerelasi”. Adapun variabel dalam penelitian adalah kekuatan otot tungkai (variabel bebas) dan keterampilan servis tekong Tekong (variabel terikat).

Hasil Penelitian

1. Hasil Tes Kekuatan otot tungkai (X)

Dari hasil pengukuran kekuatan otot tungkai yang dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan didapat skor tertinggi 51 dan skor terendah 33 berdasarkan data tersebut rata-rata hitung (*mean*) 43.29. Langkah awal tentukan banyak kelas dengan rumus $1+3.3 \log 24$ (sampel) = 5.554, dapat di bulatkan menjadi 6, dan mencari panjang kelas dengan rumus nilai tertinggi dikurang nilai terendah di bagi banyak kelas adalah $51-33=18:6=3$. Distribusi kategori kekuatan otot tungkai yang dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Distribusi Frekuensi Kekuatan otot

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif%
1.	33-36	5	20.83
2.	37-40	2	8.33
3.	41-44	6	25.00
4.	45-48	5	20.83
5.	49-52	6	25.00
6.	53-56	0	0.00
Jumlah		2	

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 24 siswa sebanyak 5 orang siswa (20.83%) memiliki kategori nilai 33-36. sebanyak 2 orang siswa 8.33% memiliki kategori nilai 37-40. Sebanyak 6 siswa 25% memiliki kategori nilai 41-44. Sebanyak 5 orang siswa 20.83% memiliki kategori nilai 45-48. Sebanyak 6 orang siswa 25% memiliki kategori nilai 53-56.

Hasil Tes Keterampilan Servis tekong (Y)

Dari hasil pengukuran Servis tekong yang dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan terdapat t-skor tertinggi 15 dan skor terendah 5, berdasarkan data tersebut rata-rata hitung (mean) 10.7 Langkah awal tentukan banyak kelas dengan rumus $1+3.3 \log 24$ (sampel) = 5.554, dapat di bulatkan menjadi 6, dan mencari panjang kelas dengan rumus nilai tertinggi dikurang nilai terendah di bagi banyak kelas adalah $15-5=10:6=1.6$ di bulatkan jadi 2. Distribusi kategori keterampilan Servis tekong yang dilakukan siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keterampilan Servis tekong (Y)

No	Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif%
	Interval		
1.	5 – 7	4	16.67
2.	8 – 10	6	25.00
3.	11 – 13	9	37.50
4.	14 – 16	5	20.83
5.	17 – 19	0	0.00
6.	20 – 22	0	0.00

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 24 siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Sebanyak 4 orang siswa (16.67%) memiliki kategori nilai 5-7. 6 orang siswa (25%) memiliki kategori nilai 8-10. 9 orang siswa (37.50%) memiliki kategori nilai 11-13. 5 orang siswa (20.83%) memiliki kategori nilai 14-16.

Uji normalitas data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data yaitu uji normalitas data. Dalam uji normalitas data ini peneliti menggunakan uji normalitas data lilliefors. Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel Uji Normalitas Data Variabel X dan Y

No	Variabel	L _{hitung}	L _{tabel}	Ket
1.	Kekuatan otot tungkai	0.1412	0.173	Normal
2.	Keterampilan Servis tekong	-0.1558	0.173	Normal

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk Kekuatan otot tungkai (X) skor Lhitung 0.1412 dengan n=24 sedangkan Ltabel pada taraf signifikan 5% atau 0,05 diperoleh 0,173. Karena Lhitung lebih kecil dari Ltabel sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari vertical jump berdistribusi normal. Selain itu tabel tersebut di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk keterampilan Servis tekong (Y) skor Lhitung = -0.1558 dengan n=24, sedangkan Ltabel pada taraf signifikan 5% atau 0,05 diperoleh 0,173. Karena Lhitung lebih kecil dari pada Ltabel sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari keterampilan Servis tekong berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data

Uji prasyarat analisis data setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari Hevley) dapat di lihat pada tabel berikut ini :

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian varians untuk kekuatan otot tungkai (X) didapat skor 6.08, sedangkan hasil pengujian varians untuk keterampilan Servis tekong (Y) didapat skor 2.92 sehingga didapat Fhitung dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 2.07. Sedangkan untuk nilai Ftabel dengan tarap signifikan 5% atau 0,05 adalah =3,40 karena Fhitung (2.07) lebih kecil dari Ftabel (3,40) maka data dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk power otot tungkai (X) terhadap keterampilan Servis tekong (Y) memiliki data yang homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan Servis tekong pada siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis koefisien korelasi product moment dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel Koefisien Korelasi Variabel (X) Terhadap Variabel (Y)

<u>Korelasi</u>	<u>rhitung</u>	<u>rtabel</u>	<u>Ket</u>
rx _y	0,977	0,404	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi Kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan Servis tekong siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan sebesar 0,977 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara harga rhitung dengan rtabel pada $\alpha = 5\%$ dengan $N=24$ diperoleh rtabel sebesar 0,404 Karena koefisien korelasi antara $r_{x.y} = 0,97 > r(0,5)(24) = 0,404$ berarti hubungan Kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan Servis tekong siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan adalah signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang kuat antara power otot tungkai terhadap keterampilan Servis tekong siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan”, diterima. Artinya ada hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan Servis tekong siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan Servis tekong siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan, dengan nilai $r_{x.y} = 0,97 > r(0,05)(15) = 0,441$. Dari hasil penelitian ini Servis tekong merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepak takraw karena Servis tekong adalah suatu teknik untuk mendapatkan poin dari lawan. Karena servis tekong adalah pukulan cepat dan kuat. Selain kekuatan otot tungkai dalam sepak takraw dapat disebutkan sebagai poin yang penting dalam melakukan Servis tekong yang cepat dalam setiap aktivitas Servis tekong

Servis tekong yang tepat dan cepat membutuhkan latihan kekuatan otot tungkai yang terprogram dan dengan bimbingan pelatih untuk mengarahkan bagaimana dapat menghasilkan Servis tekong yang bagus dengan teknik yang benar dan cepat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapat kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot tungkai (X) terhadap keterampilan Servis tekong, pada siswa sepak takraw di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan, dengan nilai $r_{xy} = 0,97 > r(0,05)(24) = 0,404$.

Daftar Pustaka

- Ilham Alek Okta Idham Kholidman(2019). *Analisis keterampilan passing bawah dan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh* Barat Dayu. Volume.4. Nomor.4.Juni 2019
- Basyudin Davly Dan Samri Saldi Dauly.(2018) *Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing Dan Smash Dalam Bola Voli*. Doi: [https:// doi.org/ 10.24/14/jptk.v20,1.1104](https://doi.org/10.24/14/jptk.v20,1.1104)
- Depdiknas .2006. *Permendiknas No 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi*. Jakarta : Depdiknas.
- Didik Rilastiyo Budi. (208). *Modifikasi Pemelajaran Pendidikan Jasmani*. Februari2021[https://www.researchgate.Net /publication/348928725_Modifikas, Femelajaran Pendidikan _Jasmani_ Oleh Tahun. 2021](https://www.researchgate.net/publication/348928725_Modifikas,Femelajaran Pendidikan _Jasmani_ Oleh Tahun. 2021)
- Dosen penddikan.(2014). *Pengertian Hipotesis*. Diakses Pada Tanggal 19 Desember 2021 Dari; [htt://www. Dosen Pendidikan.co.id/ hipotesis](http://www.Dosen Pendidikan.co.id/hipotesis)
- Dwi Arfianto. (2011) *Survei Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Bola Voli Di SMA/SMK/ MA Sekecamatan Sukorejo Kab.Kendal Tahun Ajaran 2010/2011*. Diakses Pada Tanggal 25 Maret 2011.lib.vnnes.ac.id/243/.
- Eelva Alvina. 2017'' *Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah dan Servis Dalam Permainan Bola Voli Dengan Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas IV SD Negri 3 Mulyosari,Kecamatan Pagerojo Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2015/2016*, Dalam Artkel Skripsi,Kediri; Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Ening Siti Rofigoh.(2021), *Pengaruh Modifikasi Meda Latihan Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Pesaerta Ekstrakulikuler*

-
- Masyarakat Islam 1 Prankasalak Sukabumi. Doi: <http://dx.doi.org/10.31602/rjppo.v412.5200>
- Jefri Kuncoro.(2021). *Analisis Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 1 Kota Baru Kabupaten Dharmasraya DJS (Dharmas Journal of Sport), 1(1), 24–31. Retrieved from <http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/djs/article/view/213>*
- Muhammad Reza. (2021). *Pengertian Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan. Juni 18,2021 https://www.mandandi.com/2021/06/Pengertian_Pendidikan_Jasmani. Html*
- Mardian, R. (2020). *Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli : Effect of wall and pair pass practice on volleyball bottom pass skills. Cerdas Sifat Pendidikan, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.22437/csp.v9i1.10975>*
- Ridwan Karim.(2021),10 *Pengertian Keterampilan Menurut Para AHLI*.Diakses Pada Tanggal 26 Februari 2021 Dari.[http:// Penerbit Buku Deepublish. Com /Pengertian-Keterampilan/](http://PenerbitBukuDeepublish.Com/Pengertian-Keterampilan/).
- Rahmad, A. (2021). ” *Pengaruh Latihan Passing bawah dengan Bantuan Tembok Langsung terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli siswa Putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Salo*” dalam Jurnal Bola Volume 4, Nomor 1. Riau : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*,(Bandung: Alfabeta 2017)
- Sugiyono.(2019:65) *Metode Penelitian*
- Setyo Budiyanto.(2017:289) *Metodologi Penelitian*
- Trio Aprianto, Andika Teriansyah, Wiwik Yunitaningrum.(2010), *Pengaruh Latihan Media Gantung Terhadap Teknik Dasar Smash Bola Voli Siswa Kulikuler SMKN 03. Volume 5. Nomor 11(2021) Dalam Artikel*
- Tuti Sarwita. (2017), *Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah, Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodc. Jurnal Penjaskesrek,4(1),31-37. Retrieved From [https:// ejournal. bbg.ac. id/ Penjaskesrek /Artikle/view/777](https://ejournal.bbg.ac.id/Penjaskesrek/Artikle/view/777).*
- Yuni Astuti,Ali Mardius.(2018), *Efek Metode Latihan Serkuit dan Metode Rangka Bermain Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. Volume 1,Nomor1(2018 Dalam Artikel).*
-