

Pengaruh Bentuk Latihan Passing Atas Saat Duduk Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli

Rizki Nurel Irawan^{1*}, Alex Aldha Yudi², Ronny Yenes³, Yogi Setiawan⁴

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

Email Korespondensi: rizkinurelirawan10@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa masih rendahnya kemampuan passing atas atlet Club Bola Voli Activa Lintau Buo Utara, dari hasil pengamatan bertanding kemampuan passing atas para atlet masih terkendala dikarenakan saat pertandingan hampir selesai atlet mengalami kelelahan pada kemampuan passing atas. Penelitian ini yang bertujuan untuk melihat pengaruh bentuk latihan passing atas saat duduk terhadap kemampuan passing atas pada atlet club bola voli Activa Lintau Buo Utara.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli Activa Lintau Buo Utara yang berjumlah 10 orang putra. Penarikan sampel diambil dengan teknik sensus. Dimana semua anggota populasi di jadikan sampel, jadi dalam penelitian ini sampel berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes AAHPER. Teknik analisis data statistik menggunakan dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan untuk meningkatkan passing atas pada atlet club bola voli Activa Lintau Buo Utara. Diperoleh hasil thitung (passing atas) = 8,369 > ttabel = 2,262. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima.

Kata kunci : Kemampuan passing atas, voli

The Influence of Upper Passing Form When Sitting on Volleyball Passing Ability

ABSTRACT

This study is based on the fact that the passing ability of the players of Activa Lintau Buo Utara Volleyball Club is still low and the results of the game observation that the players feel fatigue in the upper part of the passing ability near the end of the game and the players' passing ability is still limited. The purpose of this study was to investigate the effect of seated upper passing form on the upper passing ability of Aktivalin Taub Otara volleyball his club players. This kind of research is quasi-experimental. The study population consisted only of Aktiva Lintau Buo Utara volleyball players, with a total of 10 males. A sample survey was conducted using the census method. If the entire population were sampled, the sample for this study would consist of 10 individuals. The AAHPER test was used for research instruments. Statistical data analysis technique using t-test with significance level $\alpha=0.05$. The results of this study show that training variation has a significant effect on increasing the upper pass of Aktiva Lintau Buo Utara volleyball club players. The result obtained is tcount (transition) = 8,369 > ttable = 2,262. That is, H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: exercise; top pass; volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang melatih tidak hanya fisik tetapi juga mental dan ditujukan untuk mencapai prestasi puncak (Yenes et al, 2020). Olahraga juga berfungsi untuk menjunjung tinggi nilai, moral, dan jiwa olahraga yang disiplin di masyarakat Azimovna et al (2021). Hal ini dibuktikan dengan fakta bahwa masyarakat Indonesia saling bersaing dalam kegiatan olahraga, seringkali dengan kompetensi tingkat regional, nasional, dan internasional Amal et al (2022)

Bola voli saat ini merupakan olahraga yang populer dan diminati di Indonesia (Sistiasih, 2022). Kepopuleran bola voli di masyarakat dibuktikan dengan seringnya diadakan kejuaraan antar klub di Indonesia Setiawan et al (2018). Kejuaraan yang akan digelar bertujuan untuk mencetak pemain bola voli yang kredibel yang nantinya bisa menjadi tim kebanggaan daerah di tingkat nasional maupun internasional, Purwanto et al (2021).

Di Indonesia, bola voli dimainkan sebagai bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Dalam rangka meningkatkan kualitas tenaga kerja cerdas dan terampil di bidang olahraga, pemerintah berkewajiban menyelenggarakan pembinaan dan pengembangan olahraga. Hal ini mengikuti uraian Undang-Undang Lembaga Olahraga Nasional Republik Indonesia. nomor: 11 tahun Tahun 2022, tentang pembinaan dan pengembangan olahraga pada Pasal 22 ayat: 2: “Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah berkewajiban membina dan mengembangkan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya.” “Pengembangan dan pemajuan pendidikan jasmani dilakukan melalui pembelajaran yang dilakukan oleh guru/instruktur pendidikan jasmani dan olahraga yang berkualitas dan kompeten, dengan memperhatikan kemampuan daerah, didukung oleh ketersediaan sumber belajar, sarana dan prasarana olahraga (UU RI No. 11 Tahun 2022).

Bola voli dimainkan oleh dua tim, setiap tim terdiri dari enam pemain, dan setiap tim bertujuan untuk mencapai poin (nilai) Lahinda (2022). Astuti and Yuni (2022) mengatakan: “Ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola melalui rintangan berupa tali atau jaring ke daerah lawan agar dapat menjatuhkan dan memenangkan permainan. Bola voli berarti memantulkan (memutar) bola di udara sebelum jatuh atau mengenai tanah. ke), dan blok (bendungan). Dalam bola voli, Anda perlu menguasai lima teknik dasar: servis, operan, umpan (penyiapan), smash (spike)

Setiawan et al (2017). Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli (Supriyanto, 2022), dimana bola dipantulkan di antara telapak tangan pemain dan diteruskan ke rekan satu tim. Selain itu, kita juga akan mempelajari teknik dasar passing mencuri bola yang melayang di atas kepala Destriana et al (2020).

Pass juga bisa digunakan sebagai umpan terakhir sebelum melakukan spike di dalam area pertahanan lawan (Duan, 2021). Bisa dibayangkan melewati puncak cukup sulit. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan khusus untuk menguasai teknik dasar bola voli Yenes et al (2021). Bola voli merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi pemain dalam klub bola voli (Ficklin et al, 2014). Olahraga bola voli melatih para atlet untuk sukses dan diharapkan berdampak positif bagi karir mereka. Mencapai keberhasilan memerlukan latihan yang tepat dan sarana serta prasarana yang lengkap untuk meningkatkan keterampilan pemain bola voli (Yenes et al 2023).

Klub Bola Voli Aktiva Lintau merupakan salah satu klub di Sumatera Barat yang sedang melatih bola voli dan diharapkan dapat menghasilkan pemain-pemain berkualitas yang nantinya dapat membawa nama baik klub dan daerah. Untuk mencapai prestasi yang diinginkan selama pembinaan, latihan yang berkesinambungan, terarah dan menyeluruh sangat penting bagi pemain dan atlet untuk mengembangkan keterampilan bermain bola voli dengan baik. Melihat lebih dekat baru-baru ini mengungkapkan penurunan bertahap dalam kinerja pemain bola voli Aktiba Lintau. Hal ini terbukti ketika atlet berpartisipasi dalam kompetisi di mana mereka sering kalah dalam pertandingan. Tentu hal ini menjadi perhatian besar, terutama bagi para pelatih dan pemain. Menurunnya performa pemain bola voli Aktiba Lintau tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menentukan performa, seperti teknik, taktik, strategi, serta kondisi mental dan fisik. Selama ini banyak pemain bola voli Aktiva Lintau yang kemampuan servisnya masih minim, sering melakukan kesalahan saat melakukan servis, bola tidak melewati net bahkan keluar garis lapangan. Hal ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa para pemain voli Lintau Aktiva-nya belum dalam kondisi terbaiknya dalam hal memenangkan setiap pertandingan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis dan beberapa informasi dari pelatih bahwa pemain bola voli Putra Aktiva Lintau sudah sering mengikuti pertandingan- pertandingan yang digelar di kota Padang. Contohnya pertandingan yang diikuti pada tahun 2020 Juara 1 di Ivand Cup Sekota Padang, tahun 2021 kalah melawan Damasraya

di turnamen Adios Cup U22 antar Sumbar, dan tahun 2022 kalah melawan Halaban 50 Kota di Kerjuda Fkan. Berikut tabel prestasi yang diraih oleh club Activa Lintau

Berdasarkan uraian prestasi pemain bola voli Putra Aktiva Lintau dapat dikatakan bahwa prestasi pemain bola voli Putra Aktiva Lintau mengalami penurunan. Kurangnya performa pemain bola voli Putra Aktiva Lintau disebabkan oleh banyak faktor, seperti teknik passing atas yang kurang sempurna dari pemain bola voli Putra Aktiva Lintau, yang didukung oleh banyak faktor seperti kelenturan tubuh, daya tahan, kekuatan otot lengan, kecepatan gerak, kontak bola tangan dan kaki serta postur tubuh, konsentrasi dan penguasaan teknik yang tepat.

Activa Training Club yang berkedudukan di Kabupaten Tanah Datar masih aktif terlibat dalam pembinaan pemain bola voli. Latihan dilakukannya empat kali seminggu dan rata-rata latihan berlangsung dua jam dari pukul 16.00 hingga 18.00 (WIB). Tujuan dari pelatihan bola voli ini adalah untuk mencapai keberhasilan baik di tingkat daerah maupun nasional. Berdasarkan pantauan klub Activa, buruknya performa pemain bola voli Activa-nya dapat dikaitkan dengan berbagai faktor internal dan eksternal, antara lain: (1) sarana dan prasarana, (2) kualitas pelatih, (3) skill, taktik, dan mentalitas pemain, (4) keseriusan pemain dalam mengusahakan latihan, (5) kurang enak badan, (6) lingkungan, (7) teman bermain. Untuk itu peneliti berencana memberikan perlakuan berupa program latihan passing atas duduk untuk meningkatkan keterampilan passing pemain dengan mengganti permainan passing yang seharusnya dimainkan dengan berdiri, dengan posisi duduk atau di lantai sehingga pemain yang hanya disuruh transisi sambil duduk pada turnamen ke 16 akan merasakan kesulitan latihan dan dapat dengan mudah merespon pelaksanaan passing atas secara normal.

METODE

Jeis penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metoda eksperimen semu. Studi eksperimental oleh Saputra et al (2019) bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak pengaruh yang diberikan variabel independen terhadap variabel dependen. Hambali (2019) Dalam *One Shot Case Study*, ini berarti bahwa peneliti langsung memberikan pengobatan dengan segera, dan tes serta tes awal dilakukan di akhir. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest* design. Sebuah *pre-test* dilakukan pada model ini sebelum

pengobatan. Alasan peneliti memilih penelitian ini adalah peneliti ingin melihat hasil yang pasti dengan dilakukannya beberapa tes yaitu *pre-test* (sebelum treatment) dan *post-test* (setelah treatment). Penelitian ini dilakukan untuk menentukan eskalasi pengobatan atau hasil.

Penelitian ini menggunakan *pre-experiment* dengan *group pretest-posttest* karena dengan penelitian ini peneliti mendapatkan hasil sebelum memulai treatment dan peneliti juga mendapatkan hasil atau penilaian setelah treatment (Darajat, 2019). Hal ini dilakukan untuk membandingkan hasil yang diperoleh antara keduanya dan untuk melihat perubahan yang terjadi pada atlet yang telah menjalani treatment tersebut.

Menurut pengertian yang kedua, penelitian eksperimen adalah penelitian dengan variabel yang belum ada datanya, oleh karena itu perlu dilakukan suatu proses dimana subjek penelitian diberikan pelatihan/perlakuan tertentu yang kemudian diamati/diukur pengaruhnya (masa depan). Penelitian eksperimen juga merupakan penelitian yang sengaja dilakukan peneliti dengan memberikan pelatihan/perlakuan khusus kepada peneliti untuk mengetahui suatu keadaan yang darinya dapat diketahui akibat yang akan ditimbulkan. Penelitian eksperimen adalah penelitian kausal (sebab akibat), yang pembuktiannya diperoleh melalui perbandingan/perbandingan (Khotimah, 2020).

Penelitian dilakukan di club Activa Lintau. Penelitian ini berbentuk eksperimen semu dengan melihat pengaruh latihan passing atas 3 meter dan passing atas 2 meter terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli. Waktu penelitian ini pada 10 Februari sampai 20 Maret 2023 dan tempat penelitiannya di Club Bola Voli Activa Lintau Buo Utara. Sedangkan instrumen yang dipakai pada penelitian ini adalah tes AAHPER. Untuk melaksanakan uji persyaratan analisis maka diwujudkan uji normalitas dan homogenitas, kemudian untuk mengetahui signifikansi perbedaan rata-rata digunakan uji t.

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

\bar{X}_1 = Mean *Pre-test*

\bar{X}_2 = Mean *Post test*

D = Beda antara skor sampel *pre-test* dan *post-test*

D^2 = Nilai kuadrat dari beda antara skor sampel *pre-test* dan *post-test*

$\sum D^2$ = Jumlah nilai kuadrat dari beda antara skor sampel *pre-test*

N = Jumlah Sampel

(Arikunto, 2013)

HASIL

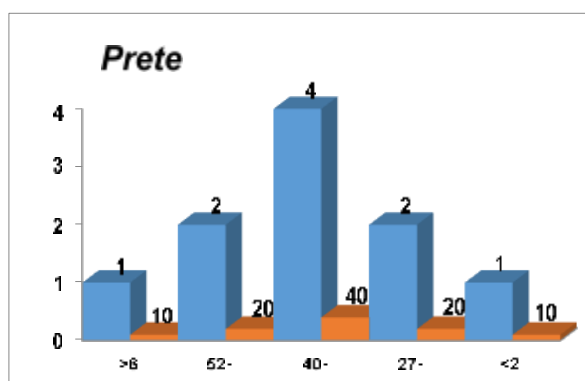
Data *Passing* Atas Saat *Pretest*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Passing* Atas Saat *Pretest*

kelas interval	Frekuensi	Persentase	kategori
>61	1	10%	Sangat Baik
52-60	2	20%	Baik
40-51	4	40%	sedang
27-39	2	20%	Kurang
<25	1	10%	Sangat Kurang

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 10 orang sampel, terdapat 1 orang yang memiliki skor pada kategori baik sekali dengan persentase 10%, 2 orang memiliki skor pada kategori baik dengan persentase 20%, 4 orang memiliki skor pada kategori cukup dengan persentase 40%, 2 orang memiliki skor pada kategori kurang dengan persentase 20% dan 1 orang memiliki skor pada kategori sangat kurang dengan persentase 10%.

Gambar 1. Histogram Hasil Tes *Passing* Atas Saat *Pretest*



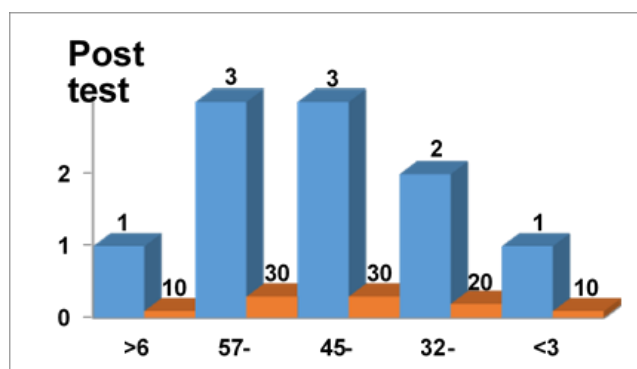
Berdasarkan hasil perhitungan data pretest passing atas yang diperoleh Atlet Club Bola Voli Activa Lintau Buo Utara. pretest passing atas tersebut terdapat 1 orang yang memiliki skor pada kategori baik sekali dengan persentase 10%, 2 orang memiliki skor pada kategori baik dengan persentase 20%, 4 orang memiliki skor pada kategori cukup dengan persentase 40%, 2 orang memiliki skor pada kategori kurang dengan persentase 20% dan 1 orang memiliki skor pada kategori sangat kurang dengan persentase 10%.

Data *Passing Atas Saat Posttest*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Passing Atas Saat Posttest*

kelas interval	frekuensi	Persentase	kategori
>63	1	10%	Sangat Baik
57-62	3	30%	Baik
45-56	3	30%	sedang
32-44	2	20%	Kurang
<31	1	10%	Sangat Kurang

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi diatas dari 10 orang sampel, terdapat 1 orang yang memiliki skor pada kategori baik sekali dengan persentase 10%, 3 orang memiliki skor pada kategori baik dengan persentase 30%,3 orang memiliki skor pada kategori cukup dengan persentase 30%,2 orang memiliki skor pada kategori kurang dengan persentase 20% dan 1 orang memiliki skor pada kategori sangat kurang dengan persentase 10%.



Gambar 2. Histogram Hasil Tes *Passing Atas Saat Pretest*

PEMBAHASAN

Passing merupakan teknik dasar paling awal yang diajarkan bagi anak-anak sekolah. Passing atas dilakukan dengan menggunakan kedua jari tangan untuk dioperkan atau dimainkan dilapangan permainan sendiri. Pola gerakan teknik passing atas melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan, antara lain: posisi kaki, posisi badan, dan gerak lanjut. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan passing atas yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas passing atas yang baik dan sempurna.

Permainan bola voli diharapkan dapat membina bakat, minat dan keterampilan siswa sehingga dapat memunculkan atlet yang berbakat dan berprestasi. Dari hasil latihan dan pengamatan guru yang melatih ekstrakurikuler bola voli, ada beberapa siswa yang berbakat dalam bermain bola voli. Maka dari itu diperlukan adanya variasi-variasi latihan yang bisa menambah kemampuan serta siswa tidak merasa jenuh dalam mengikuti latihan bola voli.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan bentuk passing atas saat duduk selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan passing atas bola voli pada atlet club bola Voli Activa Lintau Buo Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan passing atas saat duduk terhadap peningkatan keterampilan passing atas bola voli pada atlet club bola Voli Activa Lintau Buo Utara, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah:

(1) diadakan pretest dengan tujuan supaya keterampilan passing atas awal diketahui, (2) pemberian program bentuk latihan passing atas saat duduk sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya posttest yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan keterampilan passing atas bola voli terhadap subjek yang diberi perlakuan. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan passing atas saat duduk terhadap keterampilan passing atas bola voli dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan keterampilan passing atas bola voli setelah melakukan program bentuk latihan passing atas saat duduk dapat diketahui dari nilai rata-rata pretest dan posttest pada uji-t tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa melakukan program bentuk latihan passing atas saat duduk, dapat meningkatkan passing atas pada atlet club bola Voli Activa Lintau Buo Utara. Dengan hasil penelitian ini pula diketahui bahwa bentuk latihan passing atas saat duduk sebanyak 16 kali memiliki peranan terhadap peningkatan passing atas atlet club bola Voli Activa Lintau Buo. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Wong (2000) bahwa bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, dan sosial dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain, anak-anak akan berkata-kata (berkomunikasi), belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara. Pada saat treatment berlangsung atlet sangat antusias saat mengikuti latihan tersebut. Mereka sangat bersemangat dan setiap atlet merasa tidak mau kalah dari temannya. Tidak ada yang mengeluh saat latihan, atlet semua merasa senang dan tidak merasa terbebani. Melihat betapa efektifnya latihan ini, yaitu dapat meningkatkan passing atas pada atlet, membuat peneliti menjadi merasa perlu untuk menyarankan bentuk latihan passing atas saat duduk ini kepada klub lain untuk menerapkan metode ini di dalam meningkatkan passing atas atletnya. Bentuk latihan passing atas saat duduk merupakan latihan modifikasi dalam bentuk permainan yang dipandang mampu meningkatkan passing atas.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan bentuk latihan passing atas saat duduk terhadap peningkatan keterampilan passing atas bola voli pada atlet club bola Voli Activa Lintau Buo, dengan nilai thitung $8,369 > t_{tabel} 2,262$, Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Amal, Amri Ikhsanul, Panggung Sutapa, and Tegar Karunia Ramadhan. (2022). "The Relevance of Physical Conditions to Team Performance : A Case Study of PORPROV Women ' s Volleyball Athletes in Banyumas Regency." 3(1):95– 102.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35.
- Astuti, Yuni. (2022). "Development of Interactive Learning Media for Low and

- Overhead Passing Techniques in Volleyball Based on Android Technology Using MIT App Inventor.” *Linguistics and Culture Review* 6:213–20.
- Azimovna, Fatullaeva Muazzam. (2021). “The Pedagogical Significance of the Stages and Methods of Teaching Volleyball.” *INTERNATIONAL JOURNAL ON ECONOMICS, FINANCE AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT* 185–89.
- Darojat, F. A., & Hariadi, I. (2019). Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 33-38.
- Destriana, Destriani, and H. Yusfi. (2020). “Development of Learning Technique Smash Volleyball Games.” *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 513:447–52.
- Duan, Chunxia. (2021). “Design of Online Volleyball Remote Teaching System Based on AR Technology.” *Alexandria Engineering Journal* 60(5):4299–4306. doi: 10.1016/j.aej.2021.03.006.
- Ficklin, Travis, Robin Lund, and Megan Schipper. (2014). “A Comparison of Jump Height , Takeoff Velocities , and Blocking Coverage in the Swing and Traditional Volleyball Blocking Techniques.” *Journal of Sports Science and Medicine* 13:78–83.
- Hambali, Y. F., Safari, I., & Akin, Y. (2019). Perbandingan Metode Latihan Peer Teaching Dan Individual Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Forehand Topspin Tenis Meja. *SpoRTIVE*, 3(1), 491-500.
- Izzuddin, D. A. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Bola Karet Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 2 Karawang Barat. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 37-43.
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa SMPN 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16-20.
- Lahinda, J., Fenanlampir, M., & Riyanto, P. (2022). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PASSING ATAS BOLA VOLI PADA PESERTA DIDIK SMP: Pengembangan Model Passing Atas, Bola Voli, Peserta Didik SMP. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 291-305.
- Lubis, A. E., & Agus, M. (2017). Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58-64.
- Mushofi, Y. (2017). Pengembangan model latihan passing atas bolavoli di SMK Al Huda Wajak Malang. *JP. JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 42-47.
- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 231-242.
- Purwanto, Soni Nopembri, E. Burhaein, and Diajeng TP Phytanza. (2021).

“EVALUATION OF THE VENUE MANAGEMENT PROGRAM OF THE NATIONAL SPORTS WEEK (PON) XVII OF RIAU PROVINCE , INDONESIA.” *Journal Sport Science* 1:86–96.

- Saputra, S., & Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Akurasi Smash pada Pemain Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(2), 366-377.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2017). The Contribution of Leg Muscle Strength and Dynamic Balance Towards The Ability of Dollyo Chagi Kick. The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science 2017. 524-528.
- 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.
- Sinurat, S. Y., & Bangun, S. Y. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli, Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 9(2), 125-133.
- Sistiasih, V. S., & Pradana, S. R. (2022). Penerapan Metode Lempar Tangkap Bola Untuk Meningkatkan Hasil Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(2), 571-580.
- Sulistiadinata, H. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 207-220.
- Supriyanto, S., & Perdima, F. E. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Passing Atas Bola Voli SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 3(02), 46-50.
- Yenes, R, Yendrizal & N, E. (2020). Socialization Training Programs Physical Condition Of The Athletes In The Face Of The Situation Of The Pandemic And Post Pandemic In KONI Kotal Palyakumbuh Sumalteral Balralt. *Journall Humalnties: Journall Pengalbdialn Kepaldal Malsyalralkalt*, 1(2), 103–113.
- Yenes, R, Yendrizal, Mukhtalrsyalf, F., Praltalman, Al. O., & Okliaindal, Al. (2023). SOSIALISASI PELATIHAN KONDISI FISIK ATLET DI KONI KAIBUPAITEN AIGAIM PROVINSI SUMAITERAI BAIRAIT. *Jurnall PKM Ilmu Kependidikan*, 6(1), 57–63.
- Yenes, R., Erizal, N., & Irawan, R. (2021,). The Effect of Training Method and Ergogenic Implementation to Explosive Power Leg Muscle Basketball Athletes. In 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019). 274-279.