

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS VOLI PADA TEAM VOLI PUTRI SMA EFATA SOE KABUPATEN TTS

Maya F.A.G Tatani^a, Martina D. Lengo^b, Yolis Y.A. Djami^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: tatenimaya@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: dewilengomartina@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: yolisdjami@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2023

Direvisi: 5 Mei 2023

Disetujui: 10 Mei 2023

Keywords:

Latihan Kekuatan, Ketepatan,

Servis

Abstrak

Masalah utama yang diselidiki adalah : Atlet putri pada team voli SMA Efata Soe belum mampu melakukan servis atas dengan tepat” Tujuan penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui Apakah latihan kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi ketepatan servis atas voli pada team voli putri SMA Efata Soe, Kabupaten TTS. Metode penelitiannya adalah Metode Eksperimen dengan One Group Pretest posttest Design. Penelitian dilakukan di lapangan SMA Efata Soe selama 4 minggu. Teknik pengumpulan data menggunakan tes ketrampilan dan dokumentasi. Teknik analisis data digunakan yaitu analisis kuantitatif yang diolah menggunakan rumus t-test sampel sejenis. Hasil olahan data ditemukan bahwa pada tes awal sampel sebelum diberikan perlakuan diperoleh besar rata: 2,67 dan tes akhir dilakukan setelah diberikan perlakuan dengan rata-ratanya sebesar: 4,83. Sedangkan hasil t-hitung sebesar 16,180. hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan t-tabel yaitu $df = N-1 = (10-1) = 9$ Dalam tabel taraf signifikansi 2,262 (5%) maka didapat t-hitung (16,180) > t-tabel (2,262) (5%). Dengan demikian Hipotesis Alternatif (HA) diterima sedangkan Hipotesis Nihil (H0) ditolak, karena nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data maka tarik kesimpulan bahwa: Ada Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Voli Pada Team Voli Putri SMA Efata Soe Kabupaten TTS yaitu sebesar 80,98 setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu pendidikan yang sangat di digemari oleh lapisan masyarakat terutama untuk atlet yang diharapkan dapat membentuk fisik yang sehat serta memiliki moral yang tinggi dan juga olahraga dapat membina potensi-potensi fisik mental dan rohaniah manusia. Disamping itu prestasi olahraga merupakan harapan dan kebanggaan nasional. Prestasi olahraga yang kita capai di arena internasional belum sesuai dengan harapan kita. Bagi negara berkembang olahraga dapat berguna untuk meningkatkan kesehatan, daya tahan serta, partisipasi dan peningkatan internasional, mengurangi dan proses perkembangan.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain. Permainan ini adalah kontak tidak langsung, sehingga masing-masing regu bermain dalam lapangan sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net. Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli dan berusaha menjatuhkan ke dalam lapangan permainan lawan dengan menyebrangkan bola lewat atas net atau jaring dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh dilapangan sendiri (M. Yunus 2012)

Permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang mendukung jalannya pertandingan salah suatu teknik yang sangat mendukung adalah servis. Servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan. Servis merupakan langkah dasar awal yang harus dikuasai dalam permainan bola voli. Pada saat bermain bola voli, pemain hanya mendapatkan angka apabila pemain memegang servis (kecuali saat penentuan di set kelima), karena itulah dalam suatu pertandingan sangat penting bagi pemain untuk melakukan servis dengan konsisten, yaitu paling tidak 90% dari servis pemain dapat melewati net ke daerah lawan. (Sarumpet dkk 2012) Pada masa kini, servis bukan sekedar tanda dimulai permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi lebih dari itu servis berarti sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan servis, Ada beberapa jenis servis dalam olahraga bola voli anatara lain servis bawah dan servis atas. Salah satunya yang harus dapat dikuasai adalah servis atas. Servis atas adalah servis dengan awalan melemparkan bola keatas kemudian dipukul dengan mengayunkan tangan dari atas. Servis atas sangat baik digunakan sebagai serangan pertama, karena bola yang dihasilkan dari servis atas tidak mudah diterimah oleh pemain lawan, sehingga menjadi sebuah keuntungan yang sangat besar jika menguasai servis dengan baik (Yohana, 2017).

Teknik dasar bermain bola voli yang ingin difokuskan oleh peneliti untuk dikaji adalah teknik dasar servis atas voli. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah servis, sebab dalam teknik servis yang baik suatu regu dapat dengan mudah memperoleh point. Servis atas adalah pukulan pertama untuk mengawali pertandingan.

Servis atas merupakan pukulan awal untuk mulainya suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu mendapat kemenangan dalam sebuah permainan bola voli (M. Yunus,2012). Servis harus dilakukan dengan baik dan sempurna oleh semua pemain, karena kesalahan pemain mengakibatkan penambahan angka untuk lawan dan uniknya bagi setiap pemain harus melakukan servis ini . Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bola voli, maka teknik dasar harus dikuasai dengan baik. Oleh karena itu servis harus keras dan

terarah dengan tujuan agar tidak mudah diterima oleh lawan yang berarti pihak pemegang servis mendapat angka.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di team voli putri SMA Efata Soe, atlet sudah mampu melakukan teknik dasar permainan bola voli dengan baik, tetapi pada saat melakukan servis atas, bola tidak menyebrang di atas net, dan bola selalu keluar dari garis lapangan dengan demikian peneliti menemukan bahwa ketepatan servis atas pada team voli putri SMA Efata Soe kurang memadai.

Dalam meningkatkan hasil pukulan servis atas diperlukan latihan yang teratur, sistematis yang mengarah pada ketepatan, servis dilihat dari gerakan pada bagian tubuh, memerlukan kekuatan otot lengan yang sangat bagus. Dengan melatih kekuatan otot lengan pada team voli putri SMA Efata Soe diharapkan memiliki kemampuan pukulan servis yang baik oleh karena itu latihan otot lengan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu latihan restock(pull up), push up, dorong gerobak untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis merumuskan masalah penelitian ini adalah Apakah latihan kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap ketepatan servis atas voli pada team voli putri SMA Efata Soe?

Tujuan peneliti ini adalah ingin mengetahui Apakah Latihan Kekuatan Otot Lengan dapat mempengaruhi Ketepatan Servis Atas Voli pada Team Voli Putri SMA Efata Soe.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen. Metode eksperimen dalam penelitian ini akan mencari adahnya pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas voli dengan desain rancangan penelitiannya adalah one group pre test- post test desain.

Penelitian dilakukan di Lapangan SMA Efata Soe, Kec. Kota Soe, Kabupaten TTS. Penelitian dilakukan selama ± 2 bulan dengan 12 kali pertemuan, setiap minggu 3 kali pertemuan pada sore hari dimulai dari jam 15:00 sampai selesai

Berdasarkan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, maka Populasi dalam penelitian ini adalah team voli putri SMA Efata Soe berjumlah 13 orang.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel sejenis kelamin perempuan Team Voli Putri SMA EFATA SOE. Sampel dipilih berdasarkan beberapa criteria yaitu: 1). Kriteria Inklusi: Siswa yang berusia 16-17 tahun, Jenis Kelamin Laki-laki, Bersedia menjadi responden dan mengikuti penelitian sampai selesai, Tidak cacat fisik. 2). Kriteria Eksklusi: Usia di bawah 16 atau usia di atas 19 tahun, Memiliki kognitif buruk. 3). Kriteria Drop Out: Responden tidak mengikuti penelitian dari awal sampai akhir, Responden tidak mengikuti aturan penelitian. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dipilih berdasarkan kriteria inklusi, eklusi dan *drop out* di team voli putri SMA Efata Soe berjumlah 10 orang

Dalam penelitian ini terdiri dari 2 macam variabel yaitu : 1). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan Kekuatan Otot Lengan. 2). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Ketepatan Servis Atas Voli, Team Voli Putri SMA Efata Soe.

Teknik pengumpulan data terdiri dari 2 yaitu: 1) . Tes Keterampilan, Tes yaitu teknik mengambil data dengan melakukan tes perlakuan terhadap sampel. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes melakukan servis atas. 2). Dokumentasi, Pada

penelitian ini, peneliti turun langsung ke lokasi penelitian untuk mendokumentasi kegiatan penelitian berupa pengambilan data-data dan gambar dari sampel.

Teknik analisis data yang digunakan adalah sesuai dengan jenis data dan metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan metode uji-t (test) sampel sejenis :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

D: Perbedaan Setiap pasangan skor (pre test – post test)

N: Jumlah Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian, maka penelitian dapat dijalankan untuk mendapatkan data serta hasil tes awal dan tes akhir. Adapun tahap-tahap yang dijalankan untuk memperoleh data antara lain :

Tahap pengampilan tes awal: 1). Pada tahap ini, sebelumnya peneliti memimpin dalam doa dan dilanjutkan dengan pemanasan. 2). Kemudian diberikan sedikit penjelasan kepada sampel tentang cara melakukan tes ketepatan servis atas tersebut. 3). Para sampel dibariskan sesuai nomor urut untuk melakukan servis atas sementara peneliti mencatat poin yang dihasilkan dari setiap kesempatan dan waktu yang ditentukan. Tiap sampel diberikan 5 kali servis dalam 1 kesempatan dan kesempatan yang diberikan yaitu 3 kali kesempatan. Poin yang didapat dicatat sebagai hasil tes awal. 4). Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan diakhiri dengan doa.

Tahap perlakuan: Pada tahap ini Sampel diberikan latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan ketepatan servis atas voli. Latihan dilakukan selama \pm 2 bulan dengan 12 kali pertemuan, setiap minggu 3 kali pertemuan pada sore hari dimulai dari jam 15:00 sampai selesai

Tahap Pengambilan Data Tes Akhir: Untuk mengetahui hasil setelah melalui tahap perlakuan sampel diberikan tes akhir: 1). Tahap sebelum mengambil tes akhir peneliti memimpin doa dan dilanjutkan dengan pemanasan. 2). Para sampel dibariskan sesuai nomor urut untuk melakukan servis atas sementara peneliti mencatat poin yang dihasilkan dari setiap kesempatan dengan waktu yang ditentukan. Tiap sampel diberikan 5 kali servis dalam 1 kesempatan dan kesempatan yang diberikan yaitu 3 kesempatan. Poin yang didapat dicatat sebagai hasil tes akhir. 4). Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan doa.

Pengolahan Data

Berdasarkan hitungan poin yang masuk dari tes awal (pre-test) dan (post test) dari masing-masing sampel maka langkah selanjutnya menghitung mean dari perbedaan antara tes awal dan tes akhir yang dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Team Voli Putri SMA Efata Soe, dibawah ini dijelaskan hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes ketepatan servis pada pemain voli Sma Efata Soe disajikan pada tabel-tabel dibawah ini.

Tabel 1. Pengolahan Data

NO	TES AWAL	TES AKHIR	D	D ²
1	31	54	23	529
2	30	47	17	289
3	24	49	25	625
4	28	49	21	441
5	28	49	21	441
6	26	46	20	400
7	20	50	30	900
8	31	46	15	225
9	25	45	20	400
10	24	48	24	576
Σ	267	483	216	4826
M	26.7	48.3	21.6	482.6

Nilai D (selisih) diperoleh dari skor tertinggi dikurangi skor terendah. Untuk mencari rata-rata (mean) dari tes awal dan tes akhir secara keseluruhan digunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 M_{pre} &= \frac{\sum Pre}{N} & M_{post} &= \frac{\sum Post}{N} & MD &= \frac{\sum D}{N} & MD^2 &= \frac{\sum D^2}{N} \\
 &= \frac{267}{10} & &= \frac{483}{10} & &= \frac{216}{10} & &= \frac{4826}{10} \\
 M &= 26.7 & M &= 48.3 & M &= 21.6 & M &= 482.6
 \end{aligned}$$

Setelah mengetahui nilai Mean dari tes awal dan tes akhir maka selanjutnya angka-angka dalam tabel pengolahan data diterapkan kedalam rumus sebagai berikut:

Rumus :

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \\
 &= \frac{216}{\sqrt{\frac{10 \times 4826 - (216)^2}{10-1}}} \\
 &= \frac{216}{\sqrt{\frac{48260 - 46656}{9}}} \\
 &= \frac{216}{\sqrt{\frac{1604}{9}}} \\
 &= \frac{216}{\sqrt{178.22}}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{216}{13.349} \\
 &= 16.180
 \end{aligned}$$

Jadi hasil t-hitung adalah 16.180

Interpretasi Data

Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan **df: N-1 (10-1)**, dalam t tabel pada taraf signifikansi **5%** maupun **1%** maka didapat t hitung **16.180 > t tabel 2.262 (5%)** dan/atau **3.250 (1%)**. Dengan demikian Hipotesis Alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa Latihan Kekuatan Otot Lengan dapat meningkatkan ketepatan pada servis atas voli pada Team Voli Putri SMA EFATA SOE, diterima. Sedangkan Hipotesis Nihil (H0) ditolak. Peningkatannya dapat diketahui dengan cara sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 P &= \frac{MD}{MPre} \times 100\% \\
 &= \frac{21.6}{26.7} \times 100\% \\
 &= 0.808 \times 100\% \\
 &= 80.89\%
 \end{aligned}$$

Artinya latihan kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi kemampuan ketepatan servis atas voli secara signifikan meningkat yaitu sebesar **80.89 %**

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dipenelitian ini, merupakan eksperimen untuk meningkatkan ketepatan servis atas. Penelitian ini bertujuan untuk ingin mengetahui Apakah latihan kekuatan otot lengan dapat berpengaruh pada ketepatan servis atas voli.

Widiastuti (2015) mengatakan bahwa, "kekuatan otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk sekali kontraksi maksimum dan mampu melawan 12 tahanan atau beban". Kekuatan dipengaruhi oleh kualitas otot seperti yang dikatakan oleh Giriwijoyo & Sidik (2012). Menurut Anggoro (2015), kekuatan otot adalah kemampuan untuk menghasilkan tegangan dan resultan gaya berdasarkan permintaan didalam otot. Jika kekuatan otot berkurang, maka power dan agility juga akan menurun. Semakin kuat otot dan jaringan, maka akan terhindar dari cedera dan tubuh akan mampu mengatasi beban pada saat terjadi pertandingan. Latihan kekuatan otot lengan merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan mengembangkan kekuatan otot lengan secara maksimal diberikan untuk mencapai suatu tujuan dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar.

Menurut Haryono dalam Suhardiyanto dan Ismail (2019) "Ketepatan yaitu kemampuan seseorang untuk mengarahkan tujuan tertentu" Atau dengan kata lain kesesuaian antara apa yang diinginkan dengan kenyataan, ketepatan merupakan salah satu factor yang perludidi miliki oleh seseorang apabila ingin mencapai suatu target yang diinginkan. Ketepatan erat berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberikan arah denganmaksud atau tujuan.

Servis atas menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) "Suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau

lengan oleh pemain baris belakang yang dilakukan di daerah servis". Yang dimaksud servis atas dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler bola voli MTs. Al-Hajar Tanjungwangi Kabupaten Subang tahun ajaran 2018/2019 melakukan pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan sebagai hasil latihan teknik servis atas setelah mengikuti latihan teknik servis atas dengan metode praktek distribusi meningkat dan menurun.

Hasil analisis data menunjukkan bahwaterdapat peningkatan secara signifikan pada ketepatan servis atas, hal ini disebabkan Karen adiberikan pelatihan selama 4 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam eminggu. Hasil penelitianini diperkuat dengan hasil penelitian Kementrian pemuda dan olahraga RI(2007), danhasil penelitian memperkuat hasil penelitian Fallo (2014) yang menunjukkan kelompok eksperimen menjalankan pelatihan selama 4 minggu dengan 3 kali pertemuan telah meningkat secara signifikan. Hasil penelitian Iskandar (2016) juga menunjukan bahwa hubungan posotif yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan ketepatan servis atas bola voli.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan hasil analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan sebagai berikut: Bahwa t hitung lebih besardari t -tabelyaitu $16.180 > 2.262$ dan /atau 3.250 artinya pengaruh latihan kekuatan otot lengan dapat meningkatkan ketepatan servis atas team voli Putri SMA EFATA SOE. Atau secara spasifiik dapat dikatakan bahwa peningkatannya adalah **80.89%**. Dengan demikian Hipotesis Alternatif (HA) yang menyatakan pengaruh latihan kekuatan otot lengan dapat meningkatkan ketepatan servis atas pada team voli putri SMA EFATA SOE, diterima. Sedangkan Hipotesis Nihil (H0) ditolak.

Saran

Untuk meningkatkan ketepatan servis atas voli team putri SMA dan anakseusianyadapat dilakukan dengan latihan kekuatan otot lengan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman & Wahy Ajiuri, AS. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Daryono. (2018). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap hasil pukulan servis atas bola voli. *Jurnal Penjakora*.
- Giriwijoyo & Sidik (2012). *Ilmu Faal Olahraga(Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Human Kinetic Sahril, Sukirno, & Yusfi (2017). Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Togok dengan hasil Smash Semi dalam Permainan Bola Voli pada siswa putra kelas X Sekolah Menengah Atas. *Altius Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*

- Haryono dalam Suhardiyanto (2019). Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Keterampilan Shoting dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa Universitas Magarezky. In *PROSIDING Seminar Nasional FKIP Universitas Muslim Maros*
- Lahinda, J dan Nugroho, AL (2019) Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Jump Servis. *Journal of Physical Education and Sport (MJPEs)*.
- 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
- Palmizal, A. (2011). *Pengaruh latihan global terhadap akurasi ground stroke forehand dalam permainan tenis*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.
- Sajoto. (2015). *Penguatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang
- Suhardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015). *Bola Voli*. Surakarta: UNS Press
- Septiani, D. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli Pada Peserta Putri Ekstrakurikuler di SMAN 2 Seluma. *Kinestik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Soleh Hartadi. (2007). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kontribusi Mata Tangan Dengan Ketepatan Servis Atlet Yuniior di Klub Bola Voli Yuso Yogyakarta*. Skripsi
- Supriyanto, S & Martiani, M. (2019) Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Suhardianto, S., & Ismail, A (2019, December). Pengaruh Metode Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Ketrampilan Shooting dalam permainan Futsal pada Mahasiswa Universitas Magarezky. In *PROSIDING Seminar Nasional FKIP Universitas Muslim Maroz* (Vol. 1, pp. 132-1360.)
- Susanto Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pusaka Baru. Erianti (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang : SUKABIMA Press
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Wasisto. (2016). Perbandingan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Usia Remaja Cabang Olahraga Taekwondo Nomor Poomsae Dan Kyorugi Di K
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Yohana, Dkk. (2017). *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli* .Jurnal Keolahragaan