

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA PESERTA EKTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 2 KALIANDA

Viko Royan Firdaus¹, Eko Bagus Fahrizqi²

Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

vikoroy12@gmail.com¹, eko.bagus@teknokrat.ac.id²

Received: 7 November 2022

Accepted: 30 Agustus 2023

Published : 30 Agustus 2023

Abstract

This study aims to determine the relationship between arm muscle strength and hand eye coordination with the ability to pass down in volleyball extracurricular participants at Kalianda State High School. This research is a correlation study that examines the relationship between arm muscle strength and hand eye coordination in volleyball underhand passing, with a total sample of 20 people. The research instrument used a pull-up test for hand strength and a throw and catch test on the wall for eye-hand coordination and a brady wall volley test for passing skills. The data analysis technique used a correlation test with a significant level of 0.05. The results showed 1) there was no correlation between hand strength and lower passing with a significant value of $0.405 > 0.05$, 2) there was no correlation between hand eye coordination and lower passing ability with a significant value of $0.130 > 0.05$. Based on this, it can be concluded that there is no relationship between arm muscle strength and hand eye coordination with the ability to pass down volleyball.

Keywords: Volley ball, Strength, Coordination, Under pass

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan kordinasi mata tangan dengan kemampuan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri Kalianda. Penelitian ini merupakan studi korelasi yang mengkaji hubungan kekuatan otot lengan dengan koordinasi mata tangan pada passing bawah bola voli, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. instrumen penelitian menggunakan tes *pull-up* untuk kekuatan tangan dan tes lempar tangkap di dinding untuk kordinasi mata tangan dan tes *brady wall volley* untuk kemampuan *passing*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan 1) tidak adanya korelasi antara kekuatan tangan dengan passing bawah dengan nilai signifikan $0,405 > 0,05$, 2) tidak adanya korelasi antara kordinasi mata tangan dengan kemampuan passing bawah dengan nilai signifikan $0,130 > 0,05$. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kordinasi mata tangan dengan kemampuan passing bawah bola voli.

Kata Kunci: Bola voli, Kekuatan, Kordinasi, Passing bawah

To cite this article:

Firdaus, V.R. & Fahrizqi, E. B. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Kalianda . *Journal of Physical Education*. 4, (1), Hal 8-13

PENDAHULUAN

Menurut (Sapto Adi, 2018) Olahraga pada zaman modern ini memiliki ciri yang sangat khusus, yaitu olahraga sudah dianggap menjadi sebuah rekreasi, suatu tantangan yang hidup dalam masyarakat modern namun hal tersebut dianggap sama sekali tidak ada hubungannya dengan pendidikan. Bahkan di Negara Indonesia pun masih ada yang meragukan arti dan fungsi olahraga bagi pelajar dan bagi individu atau masyarakat. Oleh karena itu, sistem pendidikan olahraga perlu diarahkan bahwa peranan olahraga dapat menjadi salah satu aspek pendidikan yang sangat penting. Istilah pendidikan jasmani dan olahraga merupakan pengertian yang dapat ditelusuri sumber keputusannya. Pendidikan jasmani merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *physical*

education, sedangkan olahraga berasal dari kata sport. Berdasarkan dokumen resmi yang ada, istilah pendidikan jasmani digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Definisi pendidikan jasmani dalam penelitian yang dilakukan oleh (Surahni, 2017) adalah proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui beragam aktivitas melalui olahraga untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kognitif, keterampilan gerak yang beragam, dan sikap spriritual maupun sosial. Senada dengan Menurut (Aguss & Fahrizqi, 2020) Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga hak utama yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif.

Pada umumnya tujuan pembelajaran kelas pendidikan jasmani atau penjasorkes di sekolah bertujuan agar siswa dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan motorik dasar. Namun mengingat kenyataan yang ada, kelas pendidikan jasmani dan kesehatan hanya diadakan seminggu sekali selama kurang lebih 3 jam, sehingga tujuan pencapaian hasil pembinaan atlet di bidang olahraga belum terpenuhi. (Mahfud et al., 2020) Usia remaja anak SMA adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya fikir untuk tingkat pengetahuan lain-lain. Pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi di sekolah dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler (Oktaviani et al., 2021).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Yanti, N., Rabiatul A., 2013) Hal ini sesuai dengan pendapat Depdiknas dalam (Oktaviani et al., 2021) mendefinisikan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar atau di dalam sekolah, di luar jam sekolah normal dan selama liburan sekolah, untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa serta untuk menggali berbagai potensi, bakat dan minat. dan menyalurkan serta melengkapi pembelajaran holistik masyarakat dalam upaya pembangunan.

Berdasarkan pengertian diatas menekan kan bahwa kegiatan ekstrakurikuler untuk membantu pengembangan peserta didik dan pemantapan pengembangan kepribadian siswa cenderung berkembang untuk memilih jalan tertentu. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Kalianda adalah olahraga Bola Voli. Olahraga bola voli merupakan olahraga yang banyak digemari setiap orang karena dalam permainan tersebut terkandung nilai-nilai yang secara langsung dapat membentuk kepribadian, memberi ketegasan dan kecekatan disamping kandungan nilai-nilai bahwa dalam permainan olahraga bola voli mengandung beberapa teknik yang diantaranya teknik dasar pasing, teknik dasar *smash*, *passing* bawah, *passing* atas dan teknik dasar *blocking* selain itu teknik dalam permainan bola voli merupakan faktor yang sangat penting (Arianto, 2016).

Pada umumnya tujuan pembelajaran kelas pendidikan jasmani atau penjasorkes di sekolah bertujuan agar siswa dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan motorik dasar. Namun mengingat kenyataan yang ada, kelas pendidikan jasmani dan kesehatan hanya diadakan seminggu sekali selama kurang lebih 3 jam, sehingga tujuan pencapaian hasil pembinaan atlet di bidang olahraga belum terpenuhi. Pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi di sekolah dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler (Oktaviani et al., 2021). Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Yanti, N., Rabiatul A., 2013) Hal ini sesuai dengan pendapat Depdiknas dalam (Oktaviani et al., 2021) mendefinisikan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar atau di dalam sekolah, di luar jam sekolah normal dan selama liburan sekolah, untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa serta untuk menggali berbagai potensi, bakat dan minat. dan menyalurkan serta melengkapi pembelajaran holistik masyarakat dalam upaya pembangunan.

Berdasarkan pengertian diatas menekan kan bahwa kegiatan ekstrakurikuler untuk membantu pengembangan peserta didik dan pemantapan pengembangan kepribadian siswa cenderung berkembang untuk memilih jalan tertentu. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Kalianda adalah olahraga Bola Voli. Olahraga bola voli merupakan olahraga yang banyak digemari setiap orang karena dalam permainan tersebut terkandung nilai-nilai yang secara langsung dapat membentuk kepribadian, memberi ketegasan dan kecekatan disamping kandungan nilai-nilai bahwa dalam permainan olahraga bola voli mengandung beberapa teknik yang diantaranya teknik dasar pasing, teknik dasar *smash*, *passing* bawah, *passing* atas dan teknik dasar *blocking* selain itu teknik dalam permainan bola voli merupakan faktor yang sangat penting (Arianto, 2016).

Unsur-unsur yang harus dimiliki dalam bermain bola voli tidak hanya keterampilan dasar, tetapi juga kemampuan fisik para pemainnya. Keterampilan fisik yang terdiri dari kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, daya dan reaksi memberikan kontribusi yang besar dalam permainan bola voli. (Iskandar, 2016).

Dari kendala yang dihadapi saat siswa melakukan *passing* bawah, banyak siswa yang masih memiliki kemampuan *passing* bawah yang buruk dan sangat sedikit siswa yang pandai melakukan *passing* bawah bawah. Sehingga perlu diteliti apakah karena perbedaan kemampuan fisik seperti kekuatan dan keseimbangan lengan, atau karena faktor lain (Yunus, 2017).

Dalam melakukan gerakan *passing* bawah menuntut pemain untuk dapat mengkoordinasikan gerak bola serta dapat menahan bola dengan tepat. Dalam hal ini kemampuan koordinasi mata-tangan memegang peranan

yang penting, dimana gerakan passing bawah bola voli seperti melakukan ayunan lengan dan dorongan bola, sehingga kemampuan mengkoordinasikan gerakan tangan dengan bantuan penglihatan sangat menentukan efektifnya hasil pengembalian bola yang dilakukan melalui gerakan passing bawah. Kurangnya koordinasi mata-tangan saat melakukan passing bawah bola voli, akan menghasilkan gerakan yang kaku, akibatnya ayunan lengan yang dilakukan tidak terarah dengan tepat.

Kemampuan mengkoordinasikan gerakan tangan dengan bantuan arah sasaran atau penglihatan kepada teman menentukan efektifitas hasil passing bawah yang dilakukan. Oleh karena itu, untuk melakukan operan yang baik, atlet harus memperhatikan kemampuan koordinasi mata-tangan atlet (Jahrir, 2019). Terdapat banyak peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 2 Kalianda. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti masih banyak siswa melakukan kesalahan dalam hal teknik passing bawah bola voli. Hal ini ditinjau dari keseriusan siswa pada saat melakukan latihan kegiatan bola voli ekstrakurikuler di SMA N 2 Kalianda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi korelasi yang mengkaji hubungan kekuatan otot lengan dengan koordinasi mata tangan pada passing bawah bola voli. Penelitian korelasi adalah studi yang bertujuan untuk menguji suatu hipotesis, tetapi hanya menjelaskan adanya suatu variabel, gejala, atau situasi (Sugiyono, 2015) Menurut (Sugiyono, 2015) Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk mempelajari populasi dan sampel. (Arikunto, 2016) menjelaskan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan objek yang dimasukkan dalam penelitian. Jadi populasi merupakan keseluruhan objek yang dimasukkan dalam penelitian untuk diselidiki. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kalianda yang berjumlah 20 orang jenis kelamin laki-laki berusia 16-18 tahun.

menurut (Arikunto, 2016) penentuan pengambilan sampel yaitu, apabila subjek nya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sebaliknya jika subjeknya kurang dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Maka berdasarkan penjelasan diatas penelitian mengambil sampel 20 orang. Karena populasinya kurang dari 100.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode obsevasi dengan menggunakan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data menggunakan pemberian tes dan pengumpulan data menggunakan metode obsevasi yaitu peneliti mengamati secara langsung dengan metode tes dan pengumpulan data yang terdiri dari data tes pull-up untuk kekuatan tangan, tes lempar tangkap bola ke dinding untuk kordinasi mata tangan dan tes *brady wall volley* untuk passing bawah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan merupakan penyajian data untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tangan dan kordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah data yang diperoleh di bawah ini merupakan hasil deskripsi data sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kekuatan	20	4	11	7,00	2,026
Kordinasi	20	12	26	18,85	3,856
Kemampuan Passing Bawah	20	43	62	53,00	5,410

Pada tabel di atas merupakan variabel penelitian yang diukur yaitu kekuatan otot lenga, kordinasi mata tangan, kemamouan passing bawah. Berdasarkan pada tabel di atas diperoleh data kekuatan yaitu nilai minimum 11, Maximum 4, dengan nilai rata-rata 7,00, dan nilai standar deviasi 2,026. Selanjutnya pada variabel kordinasi diperoleh yaitu nilai minimum 12, Maximum 26, dengan nilai rata-rata 18,85, dan nilai standar deviasi 3,856. Pada variabel kemampuan passing bawah bola voli yaitu diperoleh nilai minimum 43, Maximum 62, dengan nilai rata-rata 53,00, dan nilai standar deviasi 5,410 dengan jumlah sampel yaitu 20.

Hasil Uji Prasyarat

Tabel 2. Hasil Data Uji Normalitas

Distribusi Data Variabel	P-Value (Sig.)	Kesimpulan
Kekuatan	0,387	Normal
Kordimasi	0,916	Normal
Kemampuan passing bawah	0,555	Normal

Uji normalitas dapat menggunakan teknik *shapiro-wilk* *Shapiro-Wilk* digunakan apabila besar sampel < 50 . Dikarenakan dalam penelitian ini jumlah sampel kurang dari 50 pada setiap kelompok, maka uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Shapiro-Wilk*. Dengan taraf signifikan 5%, maka data dikatakan normal jika hasil nilai sig $> 0,05$ dan tidak normal jika nilai sig $< 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis diatas, maka dapat disimpulkan jika data dalam penelitian ini berdistribusi normal dikarenakan nilai sig pada masing-masing kelompok semuanya lebih besar dari pada 0,05. Di bawah ini merupakan hasil uji linieritas yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Distribusi Data Variabel	P-Value (Sig.)	Kesimpulan
Kekuatan otot lengan	0,83	homogen

Uji homogenitas ini menggunakan *uji levene* yang diolah menggunakan *SPSS 25*. Berdasarkan dari hasil uji homogenitas di atas menggunakan uji *levene* yang diolah menggunakan *SPSS 25* diketahui nilai 0,083 $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ditribusi data homogen. Berikut dasar pengambilan keputusan : Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka distribusi data homogen, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka distribusi data tidak homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig. (p<0.05)	Keterangan
Kekuatan otot lengan terhadap passing bawah	0,045	Tidak Signifikan
Kordinasi mata tangan terhadap passing bawah	0,130	Tidak Signifikan

Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig. (2-tailed) : Dari hasil diatas dapat diketahui nilai Sig. (tailed-2) antara Otot Lengan (X1) Passing Bawah (Y) yaitu didapatkan nilai 0,405 $> 0,05$ yang berarti tidak korelasi, maka tidak ada hubungan antara Otot lengan dan Passing bawah. Dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut, jika nilai Signifikansi $< 0,05$ maka berkorelasi, dan jika nilai Signifikansi $> 0,05$ maka tidak berkorelasi.

Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig. (2-tailed) : Dari hasil diatas dapat diketahui nilai Sig. (tailed-2) antara Kordinasi mata tangan (X2) Passing Bawah (Y) yaitu didapatkan nilai 0,130 $> 0,05$ yang berarti tidak korelasi, maka tidak ada hubungan antara Kordinasi mata tangan dan Passing bawah. Dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut, jika nilai Signifikansi $< 0,05$ maka berkorelasi, dan jika nilai Signifikansi $> 0,05$ maka tidak berkorelasi.

(Tawakal, 2020) dalam bukunya *Jago Bola Voli* mengemukakan Passing bawah dilakukan dengan cara sikap tubuh setengah jongkok, lutut ditekuk, kedua tangan dirapatkan lurus. Saat ada bola datang, posisi lengan pada saat melakukan passing bawah adalah rapat, lurus ke bawah, dan berada di depan dada, serta agak condong ke depan. Teknik passing bawah sering digunakan untuk menerima bola dari servis lawan. Selain itu, untuk mendapatkan bola yang rendah pada permainan bola voli menggunakan passing bawah. Bentuk arah bola yang benar yang dihasilkan dari passing bawah bola voli dengan cara seperti parabola dan terhubung ke rekan satu tim. Saat melakukan passing bawah bola voli kita harus memperkirakan ayunan tangan langkah tersebut dilakukan agar tidak melambung terlalu tinggi. Menurut (Hidayat, 2017), teknik passing bawah adalah kedua telapak tangan dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan yang lain. Kedua lengan bersikap lurus kebawah dengan bagian bawah siku menghadap ke arah depan. Posisi badan saat melakukan passing bawah adalah badan sedikit jongkok yang bertujuan untuk memperkuat tumpuan tubuh atau kuda-kuda. Tujuannya adalah agar memudahkan lengan saat mengarahkan bola yang datang, sehingga bisa di ayunkan sesuai dengan arah yang diinginkan.

Hasil penelitian peneliti yang membahas tentang hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah pada peserta bola voli luar sekolah SMA Negeri 2 Kalianda pada sampel sebanyak 20 orang. hasil penelitian diatas di dapat kan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kalianda. Dilihat dari nilai signifikan f change yaitu di dapat kan nilai 0,299 $> 0,05$ yang artinya nilai signifikan F Change tidak berkorelasi, maka tidak ada hubungan antara Otot Lengan (X1) dan Kordinasi Mata Tangan (X2) terhadap Passing Bawah (Y). Dengan dasar pengambilan keputusan sebagai, jika nilai Signifikan $< 0,05$ maka berkorelasi, dan jika nilai Signifikan $> 0,05$ maka tidak berkorelasi. Dari hasil di atas, kekuatan otot lengan dalam permainan bola voli tidak berhubungan dengan

kemampuan passing. dengan kemampuan passing bawah seseorang dalam permainan bola voli. sebaliknya dengan kordinasi mata tangan yang tidak berhubungan dengan kemampuan passing bawah seseorang. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa kekuatan lengan dan koordinasi tangan-mata tidak tergantung pada kemampuan passing seseorang.


SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan pengumpulan data di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa: 1) Tidak ada nya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kalianda; 2) Tidak ada nya hubungan yang signifikan antara kordinasi mata tangan dengan kemampuan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kalianda; dan 3) Tidak ada nya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kordinasi mata tangan terhadap keterampilan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kalianda

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok Untuk Pembelajaran sepak Bola Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan Siswa sekolah Dasar . *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UmJember*, 1–13.
- Arianto, Z. A. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Servis Atas Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 2 Kediri Tahun 2017/2018. *Artikel Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 02(03), 1–12. simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/eea7a7361895c3d9f887d98c3fd6b3b3.pdf
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen penelitian*. Rineka Cipta.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu. *Journal Of Social Sciences And Technology For Community Service (Jsstcs)*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.33365/Jsstcs.V2i1.876>
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Anugrah.
- Iskandar. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Dengan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Putra Penjaskes Ikip-Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4–15.
- Jahrir, A. S. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Siswa. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 49–67. <https://doi.org/10.37289/exercise.v1i1.22>
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science And Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Oktaviani, N., Janiarli, M., & Manurizal, L. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Servis Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 4 Satap Rambah Samo. *Journal Of Sport Education and Training*, 2(1), 1–10.
- Sapto Adi. (2018). *Landasan Pengembangan Sekolah Olahraga*. Wineka Media.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d)*. Penerbit CV Alfabeta.
- Tawakal, I. (2020). *Jago Bola Voli Untuk Pemula*. Cemerlang Media Publishing.
- Yanti, N., Rabiatal A., H. M. (2013). [Correlation analysis of major agronomic characters and the polysaccharide contents in *Dendrobium officinale*]. *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA Korpri Banjarmasin*. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11), 963-970., 36(10), 1573–1576.

BIOGRAFI PENULIS

	<p>Viko Royan Firdaus Lahir Lampung Selatan, 07 Maret 1999, penulis telah menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA N 2 Kalianda, saat ini sedang Menempuh Pendidikan di Program Sarjana S1 Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email: vikoroy12@gmail.com</p>
	<p>Eko Bagus Fahrizqi Telah menyelesaikan pendidikan Program Sarjana (Strata -1) Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Dengan Program Studi Jasmani Dan Kesehatan tahun (2009-2013) dan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Strata-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga dan selesai tahun (2013-2015). Menjabat pada program studi Pendidikan Olahraga (2016-Sekarang). Penulis dapat dihubungi melalui email: eko.bagus@teknokrat.ac.id</p>