

PERBANDINGAN LATIHAN KETEPATAN MENGGUNAKAN TALI DAN MENGGUNAKAN HOLAHOPI TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PADA PESERTA CLUB BOLA VOLI PUTRA PATRIA SUKOHARJO TAHUN 2020

Dicky Pangestu^a,

^a Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.

^b Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.

email: ^a dickypangestu@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 17 Jul 2021

Revisi 24 Juli 2021

Diterima 31

Online 1 Agustus 2021

Kata kunci:

tali dan holahop,
service

Key words: rope
and holahop, service

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan ketepatan menggunakan tali terhadap servis atas bola voli. (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan ketepatan menggunakan holahop terhadap servis atas bola voli. (3) Untuk mengetahui ada pengaruh latihan ketepatan menggunakan tali dan holahop terhadap servis atas bola voli.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet bola voli sejumlah 20 atlet club bola voli Putra Patria tahun 2020. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan servis atas bola voli. Dalam penelitian ini atlet melakukan latihan ketepatan menggunakan tali dan holahop.

Berdasarkan hasil analisis data : (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan tali terhadap hasil ketepatan service bola voli pada peserta club bola voli Putra Patria Sukoharjo tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan menggunakan tali diperoleh nilai t sebesar 23,930, ternyata lebih besar $t_{tabel 5\%}$ yaitu 2.131. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan holahop terhadap hasil ketepatan service bola voli pada peserta club bola voli putra patria Sukoharjo tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan menggunakan holahop diperoleh nilai t sebesar 27,435, ternyata lebih besar $t_{tabel 5\%}$ yaitu 2.131. (3) Pengaruh latihan menggunakan holahop lebih baik pengaruhnya terhadap ketepatan service bola voli pada peserta club bola voli putra patria Sukoharjo tahun 2020. Peningkatan ketepatan service bola voli kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan menggunakan tali) adalah sebesar 15% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan menggunakan holahop) yaitu sebesar 42%. Saran dari simpulan diatas adalah dalam melatih dan membina para atlet khususnya olahraga bola voli teknik dasar servis atas, latihan servis atas dengan tali dan holahop dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan terutama latihan ketepatan menggunakan holahop karena sudah terbukti kebenarannya dan sudah dilakukan penelitian.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]
Dicky Pangestu (2020). Perbedaan Perbandingan Latihan Ketepatan Menggunakan Holahop Terhadap Ketepatan Servis Atas pada Peserta Club Bola Voli Putra Patria Sukoharjo Tahun 2020. Jurnal

ABSTRACT

The method used in this research is quantitative research using experimental methods. The subjects in this study were volleyball athletes totaling 20 athletes of the Putra Patria volleyball club in 2020. Data collection techniques to obtain the data needed in this study used a volleyball service test. In this study, athletes performed precision training using ropes and holahops.

Based on the results of data analysis: (1) There is a significant effect of using rope training on the results of the accuracy of volleyball service for the men's volleyball club Patria Sukoharjo in 2020. From the calculations that have been carried out by the training group using a rope, the t value is 23.930, it is actually greater $t_{(table\ 5\%)}$ is 2.131. (2) There is a significant effect of training using holahop on the results of the accuracy of volleyball service for the participants of the men's volleyball club Patria Sukoharjo in 2020. From the calculations that have been carried out by the holahop training group, the t value is 27.435, it turns out that $t_{(table\ 5\%)}$ namely 2.131. (3) The effect of training using holahop has a better effect on the accuracy of volleyball service for men's volleyball club participants Patria Sukoharjo in 2020. The increase in the accuracy of service volleyball in group 1 (the group that was treated with rope training) was 15% > group 2 (the group that received training using holahop) was 42%. The suggestion from the conclusion above is that in training and fostering athletes, especially volleyball, basic techniques of top service, top service training with rope and holahops can be used as an alternative choice in determining training methods, especially precision training using holahops because they have been proven true and research has been carried out.

Key words rope and holahop, service.

1. Pendahuluan

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang cukup memasyarakat di Indonesia dan sudah dikenal sejak jaman penjajahan Belanda. Permainan bola voli ini dapat dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa baik perempuan maupun laki-laki. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli. Ditinjau dari jasmani, manfaat bermain bolavoli yaitu, dapat membentuk sikap tubuh yang baik memuat anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Sedangkan manfaat bagi rohani yaitu, kejiwaan, kepribadian, dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan kepercayaan masyarakat.

Hal mendasar dan harus dibagikan kepada siswa adalah penguasaan teknik dasar bola voli. Secara garis besar teknik dasar bola voli dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola merupakan gerakan khusus yang mendukung gerakan memainkan bola.

Sementara teknik dengan bola merupakan cara memainkan bola. Adapun teknik dengan bola terdiri atas: (1) *passing*, (2) *servis*, (3) *smash*, dan (4) *block*.

Dalam proses pembelajaran ini kurangnya perhatian dari guru akan mengakibatkan pola gerakan yang salah dan teknik servis atas tidak dikuasai dengan baik. Sering dijumpai para guru enggan melakukan pembelajaran pendidikan jasmani, biasanya anak-anak bermain bola voli. Anak-anak dibiarkan bermain dengan sendirinya tanpa memperhatikan teknik-teknik bermain bola voli yang benar. Sementara guru berteduh santai di bawah pohon memperhatikan mereka atau bahkan tidak diawasi. Tidak ada tujuan yang akan dicapai.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran, seorang guru harus kreatif dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan berbagai cara agar bahan pelajaran yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Husdarta & Yudha M. Saputra (2000: 61) mengemukakan, "keterampilan memvariasikan metode dalam proses belajar mengajar meliputi tiga aspek (1) variasi dalam gaya mengajar, (2) variasi dalam menggunakan media dan bahan-bahan perbincangan, (3) variasi dalam hubungan antara guru dan siswa"

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua orang regu yang terdiri atas enam orang pemain, dipisahkan oleh net, dimainkan diatas lapangan berbentuk segi empat dengan panjang berukuran 18 x 9 meter. Maksud dan tujuan permainan bolavoli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati satu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan melepaskan bola itu kedaerah lawan. Menurut Abdilah (2017: 97) Permainan bolavoli sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat (life style) bukan hanya untuk memperoleh prestasi, menjadi atlet, tetapi sebagai hiburan (sporttainment) yang menarik bagi seseorang, keluarga, dan masyarakat.

Permainan bola voli mengalami perkembangan dan perubahan."teknik bermain bola voli terus berkembang sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku dan yang seharusnya selalu berorientasi dengan peraturan permainan yang berlaku dan yang seharusnya selalu berorientasi pada prinsip efisiensi dan efektifitas daripada gerakan". Sunardi (2009: 4) menjelaskan bahwa "Didalam bola voli tidak ada kontak langsung dengan lawan, sehingga mengurangi kemungkinan cedera. Bola voli merupakan permainan beregu yang dapat menumbuhkan rasa gembira.". Pendapat lain dikemukakan Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001: 37) Semua bagian tubuh yang sah untuk memainkan bola batasnya dari lutut ke atas. Sekarang seluruh bagian tubuh diperkenankan untuk memainkan bola.

Hal-hal penting dan harus dipahami oleh seorang pemain adalah mengerti dasar peraturan permainan. Toho cholik mutahir. dkk (2013 : 3) menyatakan "beberapa hal mendasar yang harus diperhatikan dalam teknik dasar smash bola voli adalah timing yakni ketepatan pemukul dengan bola yang akan dipukul, cara pendaratan yang tepat dan meminimalkan timbul resiko cedera pada pergelangan kaki, sebagai akibat dari cara pendaratan yang tidak tepat". Agar permainan dapat berjalan dengan baik, maka pantulan bola harus sempurna dan tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Perbandingan Latihan Ketepatan Menggunakan Tali Dan Menggunakan Holahop Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Peserta Club Bola Voli Putra Patria Sukoharjo

Dicky Pangestu

Menurut Emral (2017 : 1) prinsip latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik. Menurut KONI (2015 : 1), latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti berbagai karakteristik cabang olahraganya. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilannya, dan dapat menentukan menang atau kalahnya tim. Berkaitan dengan hal tersebut Dieter Beutelstahl (2013: 8) mengemukakan "teknik ini mempunyai bentuk idealnya sendiri dengan bentuk serta norma gerakan yang karakteristik. Tetapi bentuk idealnya ini dapat kita modifikasikan sendiri dengan kebutuhan masing-masing".

Ditinjau dari pelaksanaan permainan bola voli, permainan bolavoli dilakukan dengan bergerak tanpa bola dan memainkan bola. Dieter Beutelstahl (2013: 8) mengklasifikasikan teknik dasar bermain bola voli terdiri (1) Service, (2) Dig, (3) Attack, (4) Volley, (5) Block, (6) Defence". Pendapat lain dikemukakan Feri Kurniawan. (2013: 86) teknik bola voli dibedakan menjadi 4 yaitu :

- 1) Servis
 - a. Servis tangahn bawah
 - b. *Tennis servis*
 - c. *Floating servis*
- 2) *Passing*
 - a. *Passing bawah*
 - b. *Passing atas*
- 3) *Smash / Spike*
- 4) *Blocking*

Spike merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai sesuatu tim (Nuril Ahmadi, 2007:31). Konsep dasar spike terbagi dalam empat tahapan yaitu awalan, tolakan, saat melayang di udara, pemukulan, dan pendaratan. *Smash* atau *spike* juga pukulan yang utama penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dari kemampuan meloncat yang tinggi.

Sebagai objek untuk mendapatkan informasi pada club bola voli Putra Patria Sukoharjo tahun 2020. Salah satu sisi menarik dari atlet club bola voli Putra Patria Sukoharjo tahun 2020 adalah kegiatan latihan berjalan dengan baik. Namun dari latihan yang telah dilaksanakan hasil yang dicapai belum menunjukkan hasil yang optimal.

Hal-hal yang dikemukakan atas yang melatarbelakangi berjudul " Perbandingan latihan ketepatan menggunakan tali dan menggunakan holahop terhadap servis atas pada peserta club bola voli Putra Patria Sukoharjo tahun 2020".

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. dalam penelitian ini akan dilakukan tes awal pada sampel untuk mengetahui kemampuan awal dari sampel penelitian. Kemudian sampel akan dibagi kedalam dua kelompok penelitian dengan menggunakan metode Ordinal. Eko Putro Widiyoko (2015: 24) menyatakan “ordinal merupakan data yang mempunyai jenjang, sehingga responden dapat diurutkan jenjangnya sesuai dengan karakteristik yang ada pada dirinya”. Dalam penelitian ini penulis akan membagi data ordinal berdasarkan hasil pretest.

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan digunakan. Populasi penelitian sejumlah 40 atlet club bolavoli di Patria Sukoharjo tahun 2020. Sampel penelitian ini adalah atlet club bolavoli di Patria Sukoharjo tahun 2020 sebanyak 20 siswa. Data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan petunjuk pelaksanaan tes kemampuan servis atas dalam permainan bola voli dari dari Albertus dan Muhyi (2015: 195-197).

3. Hasil dan Pembahasan

Data Hasil Penelitian

Tabel 1 Hasil Tes Awal Kedua Kelompok

Hasil Tes Awal

| Kelompok | N | Max | Min | SD | Mean |
|----------|----|-----|-----|------|------|
| Tali | 10 | 11 | 3 | 2.35 | 5.70 |
| Holahop | 10 | 9 | 3 | 2.06 | 5.50 |

Berdasarkan hasil tes awal menunjukkan rata-rata tingkat ketrampilan servis kelompok tali sebesar 5.70, dengan nilai tertinggi sebesar 11, nilai terendah 3, dan standar deviasi sebesar 2.35. Sedangkan rata-rata untuk kelompok holahop sebesar 5.50 dengan nilai tertinggi 9, nilai terendah 3 dan standar deviasi sebesar 2.06. Dilihat dari nilai rata-rata tersebut menunjukkan kedua kelompok mempunyai tingkat ketrampilan servis sama.

Tabel 2 Hasil Tes Akhir Kedua Kelompok

Hasil Tes Akhir

| Kelompok | N | Max | Min | SD | Mean |
|----------|----|-----|-----|------|-------|
| Tali | 10 | 15 | 7 | 2.94 | 11.00 |
| Holahop | 10 | 11 | 7 | 1.17 | 8.60 |

Berdasarkan hasil tes akhir menunjukkan rata-rata tingkat ketrampilan servis kelompok tali sebesar 11.00, dengan nilai tertinggi sebesar 15, nilai terendah 7, dan standar deviasi sebesar 2.94. Sedangkan rata-rata untuk kelompok holahop sebesar 8.60 dengan nilai tertinggi 11, nilai terendah

Perbandingan Latihan Ketepatan Menggunakan Tali Dan Menggunakan Holahop Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Peserta Club Bola Voli Putra Patria Sukoharjo

Dicky Pangestu

7 dan standar deviasi sebesar 1.17. Dilihat dari nilai rata-rata tersebut menunjukkan kedua kelompok mempunyai tingkat ketrampilan servis yang berbeda. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok tali lebih baik pengaruhnya dari pada kelompok holahop.

a. Hasil Perbedaan

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2

| Kelompok | N | Mean | $t_{\text{tabel } 5\%}$ | t_{hitung} |
|----------|----|-------|-------------------------|---------------------|
| Tali | 10 | 11.00 | 2.228 | 17.870 |
| Holahop | 10 | 8.60 | | 13.078 |

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes akhir dengan T-Test (*independent sampel t test*) antara kelompok 1 (latihan menggunakan tali) dan kelompok 2 (latihan menggunakan holahop) diperoleh nilai t antara kelompok 1 sebesar 17.870 dan kelompok 2 sebesar 13.078 ternyata t yang diperoleh > t dalam tabel sebesar 2.228. Berarti hipotesis nol ditrima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa antara kelompok 1 dan kelompok 2 setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan pengaruh ketrampilan servis bola voli.

b. Pembahasan

1) Pengaruh Latihan Menggunakan Tali Terhadap Hasil Latihan *service* Bola Voli

Pengaruh suatu latihan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan perlakuan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula. Dari analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan. Diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah 0.880, sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.228$. Ternyata t yang diperoleh < t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak ketepatan *service* bola voli yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 17,870. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.228$. ternyata t yang diperoleh > t dalam tabel. Yang berarti hipotesis nol ditrima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan ketepatan *service* bola voli yang disebabkan oleh *treatment* (perlakuan) yang diberikan, yaitu latihan menggunakan tali. Dalam latihan ini atlet diberi kebebasan melaksanakan tugas ajar sesuai kemampuannya.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 13,078. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.228$ ternyata t yang diperoleh > t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2.

Perbedaan perlakuan yang diberikan selama latihan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan ketepatan *service* bola voli. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada

Dicky Pangestu

pengaruh latihan menggunakan tali terhadap ketepatan *service* bola voli pada atlet club bola voli Putra Patria Sukoharjo tahun 2020, dapat diterima kebenarannya.

2) Pengaruh Latihan Menggunakan Holahop Terhadap Hasil Latihan *Service* Bola Voli

Pengaruh suatu latihan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan perlakuan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula. Dari analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan. Diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah 0.882, sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.228$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak ketepatan *service* bola voli yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar 17,870. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.228$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberi perlakuan sesuai jadwal yang telah diprogramkan dalam penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 13,078. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.228$ ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Yang berarti kelompok 2 memiliki peningkatan ketepatan *service* bola voli yang disebabkan *treatment* (perlakuan) yang diberikan, yaitu metode latihan menggunakan holahop. Perbedaan yang diberikan selama latihan akan mendapat respon yang berbeda pula dari subyek penelitian. Perbedaan perlakuan yang diberikan selama latihan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan ketepatan *service* bola voli. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan latihan menggunakan holahop terhadap ketepatan *service* bola voli pada atlet club bola voli Putra Patria Sukoharjo tahun 2020, dapat diterima kebenarannya.

3) Latihan Menggunakan Tali Lebih Baik Pengaruhnya daripada Latihan Menggunakan Holahop Terhadap Hasil Ketepatan *Service* Bola Voli

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan ketepatan *service* bola voli sebesar 83% . Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan ketepatan *service* bola voli sebesar 13% . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan ketepatan *service* bola voli yang lebih besar dari pada kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan menggunakan tali), ternyata memiliki peningkatan ketepatan *service* bola voli yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan menggunakan holahop). Dengan demikian hipotesis yang

Dicky Pangestu

menyatakan latihan menggunakan tali lebih baik pengaruhnya terhadap ketepatan *service* bola voli pada atlet club bola voli Putra Patria Sukoharjo tahun 2020, dapat diterima kebenarannya.

4. Simpulan

- a. Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan tali terhadap hasil ketepatan *service* bola voli pada atlet club bola voli Putra Patria Sukoharjo tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan menggunakan tali diperoleh nilai t sebesar 17,870, ternyata lebih besar $t_{\text{tabel } 5\%}$ yaitu 2.228.
- b. Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan holahop terhadap hasil ketepatan *service* bola voli pada atlet club bola voli Putra Patria Sukoharjo tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan menggunakan holahop diperoleh nilai t sebesar 13,078, ternyata lebih besar $t_{\text{tabel } 5\%}$ yaitu 2.228.
- c. Pengaruh latihan menggunakan tali lebih baik pengaruhnya terhadap ketepatan *service* bola voli pada atlet club bola voli Putra Patria Sukoharjo tahun 2020. Peningkatan ketepatan *service* bola voli kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan menggunakan tali) adalah sebesar 83% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan menggunakan holahop) yaitu sebesar 13%. Saran dari simpulan diatas adalah dalam melatih dan membina para atlet khususnya olahraga bola voli teknik dasar servis atas, latihan servis atas dengan tali dan holahop dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan terutama latihan ketepatan menggunakan holahop karena sudah terbukti kebenarannya dan sudah dilakukan penelitian.

5. Ucapan Terima Kasih

Karya-karya yang dikirim oleh penulis diakui tetapi direkomendasikan bahwa peninjau yang diputuskan oleh editor memberikan entri berharga ke setiap artikel untuk mempercepat pekerjaan peninjauan karena terbatasnya jumlah peninjau. Reviewer yang direkomendasikan dapat dicantumkan di halaman akhir setelah referensi karena review dilakukan dengan metode *double-blind*.

6. Refrensi

- Abdillah. 2017. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli Mahasiswa Putra*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 6, No. 2. Hal 96-103.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto 2001. *Pendekatan Keteramprian Taktis Dalam Permainan Bolavoli Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta:Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dieter Beutelstahl. 2013. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Emral .2017. *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Prenadamedia Group.

Perbandingan Latihan Ketepatan Menggunakan Tali Dan Menggunakan Holahop Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Peserta Club Bola Voli Putra Patria Sukoharjo

Dicky Pangestu

Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Erlangga.

KONI. 2015. *Penataran pelatih olahraga*. Jakarta: KONI.

Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Sunardi. 2009. *Permainan Bola Voli*. Surakarta : UNS.

Toho Cholik M. dkk. 2013. *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.

**Perbandingan Latihan Ketepatan Menggunakan Tali Dan Menggunakan Holahop Terhadap Ketepatan Servis Atas
Pada Peserta Club Bola Voli Putra Patria Sukoharjo**

Dicky Pangestu