



Tulip 11 (1) (2022) : 1-6

# TULIP

(Tulisan Ilmiah Pendidikan)

Jurnal Ilmiah Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
<http://journal.stkipbanten.ac.id/index.php/tulip>



## STUDI LITERATUR PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERHADAPAN TERHADAP TEKNIK DASAR *PASSING* ATAS BOLA VOLI

Ahmad Yanuar Syauki<sup>1</sup>, Pardiman<sup>2</sup> dan Wahid<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten

<sup>2</sup> Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten

<sup>3</sup> Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Penulis Korespondensi: [aesyauki@yahoo.com](mailto:aesyauki@yahoo.com)<sup>1</sup>, [pardiman727@gmail.com](mailto:pardiman727@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[wahiduwah@gmail.com](mailto:wahiduwah@gmail.com)<sup>3</sup>

Artikel :

*Studi Literatur Pengaruh Latihan Passing Atas Berhadapan Terhadap Teknik Dasar Passing Atas Bola Voli*

Penerima: Januari, 2022

Diterima: Februari, 2022

Dipublikasikan: Maret, 2022

### ABSTRACT

*Based on the situation in the field and relevant previous research, that many students in doing passing over in volleyball games still really need exercises in improving their passing skills. Passing over is a way of passing and receiving the ball which is done with two hands above the head. The purpose of this study was to determine the effect of face-to-face passing exercises on the basic techniques of passing on volleyball. The research method used is a literature study consisting of several sources such as primary sources and secondary sources. Based on the results of research that has been carried out by researchers in the form of analysis of relevant sources in the form of journals and books, the researchers found that face-to-face passing exercises can improve the ability of basic passing techniques for volleyball. The results obtained from relevant previous studies that have been carried out show that face-to-face passing exercises have a positive influence on the basic technique of passing over volleyball*

**Keywords:** *Front Passing, Upper Passing, Volleyball*

### ABSTRAK

Berdasarkan keadaan di lapangan dan penelitian terdahulu yang relevan, bahwa banyak siswa dalam melakukan *Passing atas* pada permainan bola voli masih sangat membutuhkan latihan-latihan dalam peningkatan keterampilan *Passing* ata.. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berhadapan terhadap teknik dasar *passing* atas bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian studi literatur yang terdiri dari beberapa sumber seperti sumber primer dan sumber sekunder. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti berupa analisa sumber-sumber yang relevan berupa jurnal maupun buku, maka peneliti menemukan bahwa latihan *passing* berhadapan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* atas bola voli. Hasil yang didapatkan dari penelitian terdahulu yang relevan yang telah dilakukan bahwa latihan *passing* berhadapan memiliki pengaruh yang positif terhadap teknik dasar *passing* atas bola voli.

**Kata kunci:** *Passing Berhadapan, Passing Atas, Bola Voli*

## PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli pada hakekatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga secara nasional sebagaimana tertera pada pola pembangunan dan pengembangan olahraga. Pembinaan olahraga bola voli adalah upaya sebagai terobosan untuk meningkatkan akselerasi dalam mengejar ketertinggalan pembinaan dan pembibitan prestasi olahraga.

Permainan bola voli terdapat 5 teknik dasar yang harus di kuasai meliputi, servis, *Passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*), bendungan (*block*)<sup>1</sup>. Menurut Beutelstahl dalam Ade Evriansyah Lubis *Passing* atas (*over head pass*) adalah salah satu jenis teknik dasar bola voli dengan melambungkan bola dengan kedua telapak tangan untuk memberi bola kepada rekan setim.

Berdasarkan keadaan di lapangan dan penelitian terdahulu yang relevan, bahwa banyak siswa dalam melakukan *Passing atas* pada permainan bola voli masih sangat membutuhkan latihan-latihan dalam peningkatan keterampilan *Passing* atas. Siswa belum mampu melakukan *Passing* atas bola voli dengan baik sehingga *Passing* atasnya masih dobel (*powel*). Siswa juga belum mengetahui teknik-teknik dalam *Passing* atas sehingga *Passing* atas yang dilakukan siswa masih sering melakukan kesalahan

Berdasarkan urain latar belakang di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Beberapa peserta ekstrakurikuler masih ada yang kesulitan dalam melakukan keterampilan *Passing* atas
2. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu melakukan tugas gerak yang diberikan.
3. Peserta ekstrakurikuler saat melakukan *Passing* atas perkenaan bola tidak pada jari jari melainkan pada telapak tangan

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi agar hasilnya lebih maksimal dan jelas sasarannya. Penelitian ini tidak membahas semua permasalahan yang teridentifikasi, namun hanya dibatasi pada Pengaruh

Latihan *Passing* Atas Berhadapan Terhadap Teknik Dasar *Passing* Atas Bola Voli.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berhadapan Terhadap Teknik Dasar *Passing* Atas Bola Voli”?

Adapun Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Studi Literatur Latihan *Passing* Atas Berhadapan Terhadap Teknik Dasar *Passing* Atas Bola Voli.

Selanjutnya dari penelitian ini ada beberapa hal yang bisa dijadikan manfaat bagi pihak yang berada di dalamnya. Manfaat penelitian ini dibedakan menjadi dua, yaitu manfaat praktis dan manfaat akademik sebagai berikut.

### 1. Manfaat Praktis

Manfaat bagi penulis untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada STKIP Banten; Manfaat bagi objek penelitian (Perusahaan/Masyarakat). Dapat menjadi masukan dan bahan pengambilan kebijakan dan keputusan bagi objek penelitian.

### 2. Manfaat Akademik

Dapat memperkaya konsep atau teori yang menyokong perkembangan ilmu pengetahuan sehingga berguna sebagai referensi bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

## LANDASAN TEORI

Permainan bola voli sangat diperlukan otot yang kuat dan terlatih dimana olahraga bola voli ini memerlukan kecepatan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi dan keseimbangan. Sadikun dalam deni purwanto menyatakan, Teknik dasar bola voli harus dikuasai agar permainan berjalan dengan lancar, teratur serta bila ada pemain yang tidak benar melakukannya maka pemain tersebut salah. Hal ini sesuai pendapat yang menyatakan bahwa, agar permainan berjalan baik, lancar dan teratur, maka pemain dituntut menguasai teknik dasar bola voli<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Ilham Surya Fallo, Hendri. (2016). *Upaya meningkatkan keterampilan smash permainan bola voli melalui pembelajaran gaya komando*. Jurnal pendidikan olahraga.

<sup>2</sup> Dedi Purwanto. 2012. *Survey kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli pada klub bola voli putri bravo banjarnegara tahun*.

Melihat perkembangan permainan bola voli yang terus berkembang maka, penulis dapat simpulkan bahwa permainan bola voli atau pada awalnya disebut dengan mintonette ini mengalami banyak perubahan dari perubahan sistem rotasi pada tahun 1921 sampai dengan perubahan jumlah poin menjadi 21 pada tahun 1990 untuk menyempurnakan permainan bola voli.

*Passing* atas harus banyak dilatih supaya arah bola terkendali dan tidak sampai menimbulkan cedera jari tangan. Dalam latihan *passing* atas posisi kaki harus kuat dengan di bantu oleh kuda-kuda juga tentunya dan diperlukan keseimbangan sehingga jari-jari bisa melakukan dorongan yang maksimal ketika melakukan *passing* atas. Dalam latihan maupun dalam permainan, perlu sangat ditonjolkan pentingnya *passing* atas yang tepat dan aman<sup>3</sup>.

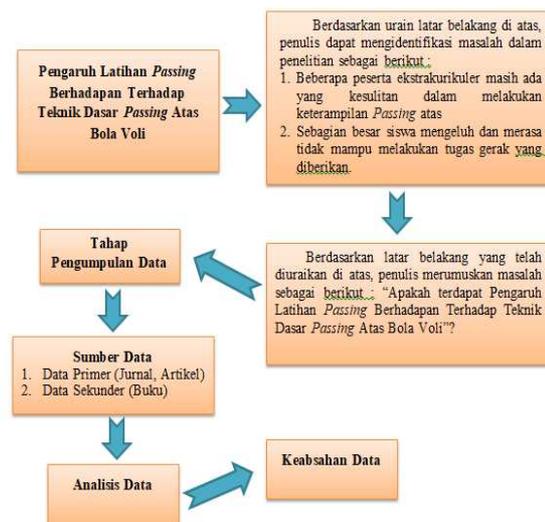
Latihan adalah prangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, “*Physical Training, Technical Training, Tactical Training, Psychological and Mental Training*”.<sup>4</sup> Empat tahapan latihan tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya. *Physical training* merupakan dasar bagi persiapan yang lain karena kondisi fisik merupakan kondisi organ tubuh untuk menerima dan menjalankan aktivitas yang dituntut. Persiapan fisik harus dianggap sebagai salah satu aspek yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai prestasi maksimal, oleh karena itu latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari bertih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang

## METODE

Sugiono dalam Suarifqi menyatakan bahwa Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan

data dengan tujuan dan kegunaan tertentu<sup>5</sup>. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif desainnya bersifat umum, dan berubah-ubah atau berkembang sesuai dengan situasi di lapangan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sugiyono bahwa “metode ini disebut juga dengan metode *interpretive* karena data hasil penelitian lebih berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan di lapangan”.<sup>6</sup>

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*), penelitian kepustakaan yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan baik itu buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen-dokumen lainnya<sup>7</sup>.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berhadapan terhadap teknik dasar *passing* atas bola voli Berdasarkan sumber-sumber yang

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> Anung Probo Ismoko. *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Volli Junior Putri*. Jurnal Keolahragan, 2013. 1(1)

<sup>5</sup> Suarifqi Diantama. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Pustaka Rahmat. Bandung, 2018).h.19

<sup>6</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 12.

<sup>7</sup> Pardiman. 2020. *Kemampuan Kecepatan Lari 100 Meter Melalui Latihan Interval Training*. JurnaSportif

relevan menunjukkan adanya pengaruh latihan *passing* berhadapan terhadap teknik dasar *passing* atas bola voli. Hal ini dilihat dari meningkatnya teknik dasar *passing* atas. Berikut merupakan penjelasan dari sumber-sumber yang telah didapatkan :

- 1) Irfan Taofik. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Berhadapan Terhadap Peningkatan Passing Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK YPKK 1 Sleman Tahun 2015/2016*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Latihan *Passing* Berhadapan Terhadap Peningkatan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK YPKK 1 Sleman, dengan nilai  $t$  hitung  $10,878 > t$  tabel  $2,09$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar  $26,24\%$ , sehingga  $H_0$  diterima.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa "**Latihan *passing* Atas berhadapan berpengaruh signifikan** dilihat dari data diatas dengan nilai  $t$  hitung  $10,878 > t$  tabel  $2,09$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar  $26,24\%$ , sehingga  $H_0$  diterima.

- 2) Atin Sutriana Riwayati. (2015). *Pengaruh Latihan Pasing Berhadapan Dan Latihan Wallpass Terhadap Hasil Pasing Atas Bolavoli*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada perbedaan Latihan Pasing Berhadapan dan latihan wallpass terhadap hasil pasing atas bola voli. 2) Latihan Pasing Berhadapan Dan Latihan *Wallpass* sama-sama berpengaruh terhadap hasil pasing atas bolavoli, dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua latihan tersebut.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa "**Latihan *passing* Atas berhadapan berpengaruh signifikan** dilihat dari hasil penelitian Atin Sutrisna Riwayati.

- 3) Septian Wiliyanto. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Atas Berhadapan Terhadap Teknik Dasar Pasing Atas Bola Voli Pada SMA Negeri I Wonosobo*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat *Pengaruh Latihan Passing Atas Berhadapan Terhadap Teknik Dasar Pasing Atas Bola Voli Pada SMA Negeri I Wonosobo* dengan nilai  $t$  hitung  $14,854 > t$  tabel  $3,27$ , dan nilai signifikansi  $0,000 <$

$0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar  $22,02\%$ , sehingga  $H_0$  diterima.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa "**Latihan *passing* Atas berhadapan berpengaruh signifikan** dilihat dari data diatas dengan nilai  $t$  hitung  $14,854 > t$  tabel  $3,27$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar  $22,02\%$ , sehingga  $H_0$  diterima.

- 4) Henry Dicko Fernandi. (2013). *Kemampuan Passing Atas Berhadapan Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat kemampuan *Passing* atas siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Kesesi sebagian besar berkategori cukup dengan katagori cukup 11 siswa ( $35,5\%$ ), kategori kurang 10 siswa ( $32,3\%$ ), dan kategori sangat kurang 1 siswa ( $3,2\%$ ).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa "**Latihan *passing* Atas berhadapan berpengaruh signifikan** dilihat dari data diatas dengan katagori cukup 11 siswa ( $35,5\%$ ), kategori kurang 10 siswa ( $32,3\%$ ), dan kategori sangat kurang 1 siswa ( $3,2\%$ ).

- 5) Eko Desti Deni Ansyah. (2018). *Pengaruh Latihan Passing Atas Berhadapan Terhadap Ketepatan Pasing Atas Menggunakan Sasaran Dinding Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berhadapan Terhadap Ketepatan Pasing Atas Menggunakan Sasaran Dinding didapatkan thitung =  $2,538$  sedangkan  $t$  tabel  $1,671$ . Karena thitung =  $2,538 > t$  tabel =  $1,671$ .

Dapat ditarik kesimpulan bahwa "**Latihan *passing* Atas berhadapan berpengaruh signifikan** dilihat dari data diatas didapatkan thitung =  $2,538$  sedangkan  $t$  tabel  $1,671$ . Karena thitung =  $2,538 > t$  tabel =  $1,671$ .

## Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian terdahulu dan melalui studi literatur yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa latihan *passing* berhadapan berpengaruh signifikan dan dapat dijadikan sebagai salah satu upaya

dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* atas dalam permainan bola voli.

Dalam penelitian yang telah dilakukan berupa analisa sumber-sumber yang relevan didapatkan bahwa latihan *passing* berhadapan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* atas permainan bola voli. Hal ini dikarenakan latihan *passing* berhadapan bertujuan agar *passing* lebih maksimal lagi. Sebab, hal ini akan mempengaruhi permainan seseorang saat berada dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui berbagai sumber yang relevan berupa jurnal maupun buku, maka peneliti menemukan bahwa latihan *passing* berhadapan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* atas bola voli. Pernyataan ini di dukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang memperoleh peningkatan dalam *passing* atas ketika menerapkan latihan *passing* berhadapan dalam suatu latihan maupun kegiatan pembelajaran.

Dilakukannya penelitian studi literatur menggunakan beberapa sumber seperti buku-buku yang relevan dengan penelitian yang dilakukan, jurnal-jurnal maupun skripsi terdahulu yang berkaitan. Hal ini sesuai dengan teknik pengujian keabsahan data. Pengujian keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian literatur berdasarkan triangulasi data.

Teknik pengujian keabsahan data dalam penelitian deskriptif kualitatif, salah satunya menggunakan triangulasi. Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber. Beberapa sumber yang digunakan yaitu buku-buku yang berkaitan dengan variabel x dan y dalam penelitian, jurnal-jurnal dan juga skripsi Triangulasi sumber difokuskan pada data penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

## PENUTUP

### Simpulan

Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* berhadapan dapat berpengaruh positif terhadap teknik dasar *passing* atas bola voli. Hal ini

terbukti pada penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti yang terdahulu. Hasil dari penelitian yang menggunakan metode penelitian eksperimen juga memiliki hasil penelitian yang berpengaruh positif dalam teknik dasar *passing* atas bola voli.

Hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan bahwa latihan *passing* berhadapan memiliki pengaruh yang positif terhadap teknik dasar *passing* atas bola voli. Pengaruh positif tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya ketertarikan, motivasi, keaktifan serta peningkatan pada teknik dasar *passing* atas bola voli. Hal tersebut berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang didasari penghitung statistik maupun presentase.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat diusulkan saran yang diharapkan akan bermanfaat bagi penelitian selanjutnya:

1. Bagi Instansi Terkait  
Dinas Pendidikan dan Sekolah untuk senantiasa meningkatkan Sumber Daya Manusia, sarana dan prasarana maupun perangkat dalam pembelajaran tentang konsep-konsep pembelajaran yang menarik perhatian siswa.
2. Bagi Siswa  
hendaknya dapat lebih meningkatkan kemampuan melalui latihan *passing* atas berhadapan sehingga siswa dapat melakukan teknik dasar *passing* atas bola voli dengan kemampuan yang baik untuk mendukung hasil belajarnya.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan kajian di bidang yang sama dapat menambah variabel independen maupun dependen yang memiliki kemungkinan pengaruh terhadap kemampuan teknik dasar *passing* atas bola voli.
  - b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sumber referensi sehingga penelitian dapat digeneralisasikan dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

Al-Hadidi, Dr. Mahmoud Abdel Rahman. 2013. *Effect of Training Surface on*

6 | Ahmad Yanuar Syauki<sup>1</sup>, Pardiman<sup>2</sup> dan Wahid<sup>3</sup>. Studi Literatur Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berhadapan Terhadap Teknik Dasar *Passing* Atas Bola Voli

- Agility and Passing Skills of Prepubescent Female Volleyball Players*. Gortsila et al., J Sports Med Doping Stud 2013, 3:2 <http://dx.doi.org/10.4172/2161-0673.1000128>.
- Fallo, I. S. 2016. “Upaya meningkatkan keterampilan smash permainan bola voli melalui pembelajaran gaya komando”. Jurnal pendidikan olahraga (5) (1).
- Gortsila, Eugenia. 2013 *Changes In Skill And Physical Fitness Following Training In Talent-Identified Volleyball Players*. Journal of Strength and Conditioning Research, 2006, 20(1), 29–35.
- Hasera, Willi Kusmita. 2016. *Pengaruh Latihan Passing Dengan Menggunakan Target Ring Portable Terhadap Ketepatan Chest Pass Pada Tim Puteri Bolabasket Smk N 7 Semarang Tahun 2016*.
- Ismoko, A. P. 2013. *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Volli Junior Putri*. Jurnal Keolahragan. 1(1).
- Kurniawan, R. 2016. “Pengembangan Pola Latihan Inbound Menggunakan Media Video pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Malang”. Jurnal Pendidikan Jasmani. 26 (2) 290-303.
- Lubis, A. E. 2017. “peningkatan hasil belajar *Passing* atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran”. jurnal pendidikan jasmani Indonesia, 13 (2).
- Melfianora. 2017. *Penulisan Karya Ilmiah dengan Studi Literatur*. Pekanbaru.
- Muhammadiyah. 2015. “Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan Dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola”. Jurnal Magister Administrasi Pendidikan. 3 (3) 2302-0180.
- Pane, Bessy Sitorus. 2016. *Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Passing Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Smp Gajah Mada Medan*. Jurnal Teknologi Pendidikan, Vol. 9 No. 1 April 2016, p-ISSN; 1979-6692, e-ISSN: 2407-7437.
- Pardiman. 2020. Kemampuan Kecepatan Lari 100 Meter Melalui Latihan *Interval Training*. JurnaSportif
- Parlindungan, Doby Putro. 2011. *Pengaruh Latihan Passing Atas 3 Meter Dan Passing Atas 2 Meter Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Pemain Bolavoli Klub Patriot Semarang Tahun 2011*
- Pranata, K. Y. *Pengaruh Latihan Leg Press dan Leg Extension Dengan 60% Beban Maksimal Terhadap Ketepatan Smash Gunting Dalam Permainan Sepak Takraw*. 2015. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 1(3): ISSN 2580:071.