



Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pembelajaran Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Pertama

Agrilia Damayanti S.P¹, Febi Kurniawan², Ega Trisna Rahayu³

¹Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang

^{2,3}Dosen Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstrak

Received: 10 November 2022
Revised: 14 November 2022
Accepted: 20 November 2022

The purpose of this study was to determine the effect of circuit training on the basic technical skills of learning volleyball games at SMPN 2 Telukjambe Timur. To find out whether there is an effect of circuit training on the ability of the basic techniques of learning volleyball games. The research method used in this study is the experimental method. The design or design in this study uses one group pretest posttest design. The population in this study were 440 students. The sample selection used cluster random sampling by conducting a random lottery with a total sample of 44 students. The results of the paired sample t-test in the experimental group showed significant results of 0.000 and a mean pretest value of 10.68 and a posttest mean value of 16.36 and a gain score of 0.0635 that there was an increase, so it can be concluded that circuit training on basic volleyball game technical skills in PJOK learning improves basic technical skills of underpassing, overpassing, underhand serve, overhand serve and volleyball smash.

Keywords: *Circuit Training, Basic Techniques for Playing Volleyball.*

(*) Corresponding Author: agrilia@gmail.com

How to Cite: Damayanti S.P, A., Kurniawan, F., & Rahayu, E. (2022). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pembelajaran Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(23), 11-18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7384569>

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena melalui pendidikan dapat membantu menentukan arah dan masa depan suatu negara. Pendidikan sebagai salah satu bentuk kebutuhan manusia yang penuh dengan perkembangan dan berlangsung sepanjang hayat memegang peranan penting dalam mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. Aktivitas jasmani merupakan suatu bentuk stimulasi yang dirancang untuk mempengaruhi potensi siswa untuk mempelajari pendidikan jasmani di sekolah mulai dari pendidikan anak usia dini hingga pendidikan menengah. Melalui kegiatan jasmani ini diharapkan dapat tercapai tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif, emosional, dan psikomotorik.

Kristiyandaru (2010:33) menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kebugaran (PJOK) merupakan bagian dari pendidikan holistik yang mengutamakan aktivitas jasmani dan hidup sehat yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial dan emosional. Pembelajaran PJOK yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang selektif dan sistematis.

Taib Harun (2015) berpendapat bahwa pendidikan jasmani juga dapat mempersiapkan siswa untuk tuntutan fisik kehidupan sehari-hari melalui berbagai



kegiatan. Dari beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran adaptif psikologis, sosial dan emosional melalui pengaturan kegiatan atletik secara sistematis dan bertahap sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Kepribadian individu yang berintelektual dan berkepribadian sosial guna menciptakan tujuan pendidikan.

Dalam pengembangan pembelajaran PJOK, peran guru sebagai pendidik sangat penting. Guru dituntut untuk mengerahkan seluruh kemampuannya sebagai pendidik profesional dalam proses merancang belajar mengajar. Guru diharapkan merancang proses belajar mengajar yang kondusif dan menentukan sesuai dengan karakteristik siswa Atau karakteristik kelas yang diajarkan, berikan bahan ajar yang benar. Oleh karena itu, peran guru sebagai fasilitator sangat penting bagi siswa, seperti bagaimana memadukan metode pembelajaran, memanfaatkan fasilitas dan media pembelajaran yang tersedia.

Implementasi pembelajaran PJOK dilaksanakan dengan materi-materi pembelajaran yang termuat dalam pemenuhan Standar Isi dan Standar Kompetensi yang termuat dalam kurikulum. Menurut Permendikbud (Nomor 21 Tahun 2016), muatan ruang lingkup materi PJOK pada jenjang pendidikan SMP dan SMA salah satunya adalah aktivitas fisik dan berbagai gerakan dasar olahraga permainan bola besar, yang terdiri dari cabang olahraga sepakbola, bola voli dan bola basket yang merupakan materi kompetensi isi yang pertama pada semua jenjang pendidikan. Materi teknik dasar permainan bola voli adalah salah satu materi pembelajaran PJOK yang paling banyak dan menjadi salah satu materi yang selalu diberikan pada setiap semester dan kelas.

Materi pembelajaran permainan bola voli dalam pembelajaran PJOK seperti yang termuat dalam buku guru dan buku siswa, mempelajari esensi dasar permainan bola voli serta berbagai keterampilan teknik dasarnya yang berorientasi pada indikator hasil belajar siswa dalam menguasai kemampuan dasar dan keterampilan teknik dasar permainan bola voli secara bertahap dan berjenjang.

Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) dalam Official Volleyball Rules 2017-2020 (2016: 9) menyebutkan bahwa Bola voli adalah salah satu olahraga kompetitif dan rekreasi paling sukses dan populer di dunia. Permainan yang cepat (fast), menyenangkan (exciting), aksi yang meledak (explosive) dan terdiri dari beberapa elemen yang interaktif yang menjadikannya unik di antara permainan reli (rally) lainnya. FIVB (2016: 7) menjelaskan esensi dari bahwa bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim di lapangan bermain yang dibagi atau dibatasi dengan jaring (net). Tujuan permainan adalah memberikan bola melewati jaring (net) untuk menempatkannya di lapangan lawan, dan mencegah upaya yang sama dari lawan. Dalam permainan bola voli penguasaan teknik dasar merupakan salah satu syarat mutlak yang harus dimiliki oleh pemain bola voli karena merupakan teknik dasar yang dibutuhkan dalam melakukan permainan bola voli.

Permainan bola voli telah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat baik remaja maupun dewasa dan menurut para ahli bola voli saat ini tercatat sebagai olahraga terpopuler kedua di dunia. Sedangkan menurut Susila, (2021) Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang saling berhadapan, masing-

masing tim terdiri dari 6 orang pemain, setiap tim diperbolehkan memainkan bola didaerah pertahnannya sebanyak 3 kali pukulan atau sentuhan.

Priyono, (2013) menjelaskan bahwa dalam proses pembelajaran perlu memadukan konsep materi dalam pembelajaran (buku ajar) dengan keseriusan guru dalam buku teks. Jika guru dapat menggabungkan dua hal ini, pembelajaran akan mencapai tujuannya. Selain itu pembelajaran PJOK dapat dikatakan berhasil membuat peserta didik mendapatkan kecukupan gerak/ ALT-PE (Mashud, 2018). Gerak yang dimaksud adalah aktifitas gerak peserta didik sesuai dengan kompetensi yang sedang dipelajari.

Dalam penelitian ini yang ingin diketahui adalah pengaruh *circuit training* terhadap kemampuan teknik dasar permainan bola voli dengan membuat sebuah latihan sirkuit terhadap kemampuan teknik dasar permainan bola voli, untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit yang dialami peserta didik setelah diberikan perlakuan berupa latihan sirkuit.

Shobari, (2012) menjelaskan model aktivitas sirkuit merupakan suatu wahana yang menantang anak dengan aktivitas sirkuit pada kompetensi keterampilan, merupakan cara yang sangat baik untuk mendorong dan meningkatkan keterlibatan dalam rentang keterampilan dan aktivitas yang luas. Aktivitas sirkuit adalah aktivitas yang membagi menjadi berbagai pos yang terpisah.

Kecerdikan dan kreativitas pelatih, pembina, maupun guru pendidikan jasmani akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang-cabang olahraga atau materi pembelajaran PJOK tertentu. Sirkuit pada kompetensi keterampilan merupakan bentuk aktivitas yang dapat dilakukan kapan saja dan untuk cabang olahraga apa saja. Konsep sirkuit bukan merupakan hal yang baru. Pelatih dan guru dapat menggunakan model aktivitas sirkuit ini untuk mengajar dan melatih dengan menyesuaikan karakteristik kelas peserta didik dan materi pembelajaran.

Menurut M. Sajoto (1995:83) latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Brett Klika dan Chris Jordan dalam artikelnya menjelaskan bahwa latihan dengan metode *circuit training* dilakukan dalam 9 sampai 12 protokol pos latihan, dimana peserta melakukan latihan dengan intensitas sedang dalam sejumlah repetisi atau waktu tertentu dalam satu pos dan pindah ke pos latihan berikutnya dengan waktu istirahat yang singkat (Klika, B & Jordan, C: 2013).

Berdasarkan pengertian ini dapat kita simpulkan bahwa esensi dasar dari model latihan *circuit training* adalah model latihan yang dilakukan dalam pos-pos latihan yang terdiri dari bentuk latihan yang berbeda-beda yang harus dilalui atau dilakukan peserta latihan dengan ketentuan ulangan atau waktu latihan tertentu dari pos pertama ke pos berikutnya sampai pos yang terakhir secara kontinyu dengan durasi waktu istirahat yang sangat singkat antar pos latihan.

Berdasarkan pembahasan, dalam penelitian ini bentuk latihan *circuit training* yang digunakan sebagai latihan dasar dari model latihan yang dikukan adalah pola dan bentuk latihannya, sehingga penekanan ketentuan latihan sirkuit

yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) pola latihan dilakukan dalam pos-pos latihan sebanyak 8 pos, (2) setiap pos latihan mencakup bentuk- bentuk latihan servis bawah, servis atas passing bawah, passing atas, dan smash bola voli dengan bentuk latihan yang berbeda-beda, (3) bentuk latihan dari pos pertama sampai pos terakhir dibuat dengan urutan latihan mulai dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks, (4) setiap pos memiliki ketentuan ulangan dan waktu latihan yang berbeda-beda, (5) durasi waktu istirahat (interval) antar pos dibuat sesingkat mungkin antara 10 sampai 15 detik.

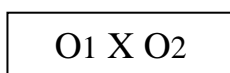
Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil observasi awal pada tanggal 5 Juli 2022 di SMPN 2 Teluk Jambe Timur didapat permasalahan yaitu kemampuan siswa serta motivasi belajar siswa pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pembelajaran di SMPN 2 Teluk Jambe Timur Kabupaten Karawang yang masih rendah. Peneliti melihat ketika siswa melakukan permainan bola voli tidak berlangsung baik siswa hanya bergantian servis, jika bola lawan datang mereka tidak bisa mengembalikan bola ke arah lawan serta kurangnya sarana prasarana, pembelajaran yang kurang bervariasi sehingga pembelajaran PJOK kurang menyenangkan dan berdampak pada rendahnya aktivitas belajar siswa yang tidak sesuai dengan tujuan, ketentuan dan harapan, untuk itu diperlukan sebuah upaya konkrit untuk mengemas pembelajaran menjadi lebih bervariasi dan menyenangkan dengan sebuah.

Hasil wawancara peneliti dengan guru pendidikan jasmani di sekolah SMPN 2 Teluk Jambe Timur didapatkan, memang sebagian besar guru masih terpaku pada paradigma yang lama dimana pendidikan jasmani masih kurang kreatif dalam memberikan materi mengenai passing, servis dan smash sehingga siswa tidak melakukan gerakan dengan benar.

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian terdahulu yang dilakukan Marlinda, Yohanes, Ferdinandus (2019) melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Smash Terhadap Ketepatan Bola Teknik Dasar Smash Voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK PGRI Bajawa." Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan sirkuit smash terhadap ketepatan bola teknik dasar smash voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMK PGRI Bajawa. Hasil Uji Paired Samples Test data pretest dan posttest kelompok eksperimen (X1) adalah $(0,000) < (0,05)$ dan nilai sig. 2 tailed perhitungan uji-t dengan Regression Linear data pretest dan posttest adalah $(0,13) < (0,05)$ dan nilai t hitung $(2,879) >$ nilai t tabel $(2,160)$, (b) uji hipotesis 2, menggunakan uji beda beda Independent Samples Test data posttest kelompok eksperimen (X1) dan kelompok kontrol (X2) adalah $(0,000) < (0,05)$ dan nilai t hitung $(11,800) >$ nilai t tabel $(2,160)$, temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan dan pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan perlakuan latihan sirkuit smash, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit (circuit training) smash yang dilakukan secara berulang-ulang dan kontinyu (16 kali latihan seperti pada penelitian ini) dapat meningkatkan ketepatan bola teknik dasar smash bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMK PGRI Bajawa.

METODE

Meode peneliti yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-eksperimental* berbentuk *one group pretest-posttest design* (tes awal-tes akhir kelompok tunggal). Sugiyono (2019:74) mengatakan desain ini menggunakan pre-test yang diberikan sebelum diberikannya perlakuan, jadi dalam rancangan ini terdapat dua tes yang dilakukan yaitu sebelum diberikan perlakuan disebut pretest dan sesudah diberikan perlakuan posttest. Sedangkan jenis dalam penelitian ini adalah eksperimen, eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. (Sugiyono, 2019: 72). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan one grup pretest-posttest design.



Keterangan:

O1 = Pretes (sebelum perlakuan)

X = Treatmeent *Latihan Sirkuit*

O2 = Posttest (setelah diberi perlakuan)

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 2 Telukjambe Timur, Kabupaten Karawang Waktu Penenlitan 19 Juli 2022 sampai dengan 20 September 2022. Penelitian ini menggunakan treatment atau perlakuan berupa *latihan sirkuit* yang dijadikan sebagai pembelajaran untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli (servis, *passing*, dan *smash*) dengan freukuensi 8 kali pertemuan.

Teknik pengumpulan data dari penenlitan ini menggunakan tes yang terdiri dari tes awal dilakukan sebelum sampel penelitian mendapat treatment/ perlakuan. Tes awal dilakukan dengan tes kemampuan teknik dasar permainan bola voli. Pelaksanaannya sebanyak 3 kali dan setiap kali percobaan melakukan servis bawah, servis atas, *passing* bawah, *passing* atas dan *smash*.

HASIL & PEMBAHASAN

Pada deskripsi hasil penelitian ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, varians, nilai maksimum dan minumum, serta peningkatan rata-rata yang di peroleh dari tes servis bawah, servis atas, *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash* yang diberikan terhadap kelompok eksperimen. Hasil tes tersebut akan dicatat dan dihitung. Di sini akan dianalisi hasil kelompok tersebut dengan menggunakan *SPSS for Windows 22*. Selanjutnya deskripsi data dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Pretes dan Posttest Kemampuan Teknik Dasar Bola

Statistika	Pretest	Posttest	Beda
Mean	10,68	16,36	5,68
Median	11	16	5
Minimum	7	11	4
Maxisimum	15	20	5
Std. Deviation	2,032	1,856	0,176
Variance	4,129	3,446	0,683

Berdasarkan tabel distribusi dengan hasil perhitungan statistik di dapat nilai *pretets* mean sebesar 10,68, nilai median 11, nilai minimum 7, nilai maxisimum 15, nilai standar deviasi 2,032, variance 4,129, dan range 8. Sedangkan *posttest* mean sebesar 16,36, nilai median 16, nilai minimum 11, nilai maxisimum 20, nilai standar deviasi 1,856, variance 3,446, dan range 9.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pretes dan Posttest Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
> 19,144	Sangat Baik	0	0%	2	4,5%
17,288-19,144	Baik	0	0%	10	22,7%
15,432-17,288	Cukup	0	0%	18	41%
13,576-15,432	Kurang	5	11,45%	12	27,3%
< 13,576	Kurang Sekali	39	88,6%	2	4,5%

Dari data di atas dapat menunjukkan bahwa perolehan nilai *pretets* pada interval > 19,144 sebanyak 0, interval 17,288-19,144 sebanyak 0, interval 15,432-17,288 sebanyak 0, 13,567-15,432 sebanyak 5 atau 11,45%, interval 13,576 sebanyak 39 atau 88,6%. Sedangkan nilai *posttest* pada interval > 19,144 sebanyak 2 atau 4,5%, interval 17,288-19,144 sebanyak 10 atau 22,7%, interval 15,432-17,288 sebanyak 18 atau 41%, interval 13,567-15,432 sebanyak 12 atau 27,3%, interval 13,576 sebanyak 39 atau 88,6%.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai *pretets* kemampuan teknik dasar bola voli yang dilakukan olah siswa SMPN 2 Teluk Jambe Timur termasuk ke dalam kategori kurang. Sedangkan nilai *posttest* kemampuan teknik dasar bola voli termasuk kedalam kategori cukup baik.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli

Uji Normalitas	
<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
	Sig.
<i>Pretest</i>	0.123
<i>Posttest</i>	0.200

Dari hasil perhitungan Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*) dengan berbantu SPSS diketahui bahwa dalam perhitungan *pretest* dan *posttest* tes kemampuan teknik dasar bola voli diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,123 dan 0,200 > 0,05, maka dapat di tarik suatu kesimpulan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest & Posttest	Based on Mean	0,553	1	86	,459

Berdasarkan hasil perhitungan Uji Homogenitas dengan berbantu SPSS dengan statistik *based on mean*, diketahui dalam perhitungan *pretest* dan *posttest* tes kemampuan teknik dasar bola voli diperoleh nilai signifikan sebesar 0,459 > 0,05, maka variansi pada setiap sampel sama yaitu (**homogen**).

Tabel 5. Uji-T Tes Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli

Paired Differences			
	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest & Posttest</i>	-33,774	43	,000

Berdasarkan hasil perhitungan Uji Hipotesis di atas dengan berbantu SPSS, terlihat bahwa nilai signifikansi (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh hasil belajar terhadap kemampuan latihan sirkuit dalam tes kemampuan teknik dasar bola voli. Demikian pula pada standar deviasi dan standar eror. Hipotesis nya yaitu $H_0 =$ Adanya pengaruh latihan sirkuit berbasis pendekatan saintifik terhadap hasil belajar teknik dasar bola voli sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan atau treatment $T_{hitung} (-33,773) < T_{tabel} (2,017)$ maka H_0 diterima.

Tabel 6. Data N-Gain dari *Pretest* dan *Posttest*

	N Gain	Kategori
Teknik Dasar Bola Voli	0,0635	Sedang

Dari data uji normalitas diperoleh nilai Ngain score sebesar untuk kemampuan teknik dasar servis, passing dan smash dalam bola voli sebesar 0,0635 termasuk ke dalam kategori sedang yang artinya terdapat adanya peningkatan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini tentang Pengaruh *Latihan Sirkuit* terhadap kemampuan teknik dasar pembelajaran permainan bola voli di SMPN 2 Telukjambe Timur penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit menunjukkan adanya peningkatan, dimana latihan ini dilakukan secara berkesinambungan, tidak hanya itu siswa pun akan memperoleh pengalaman baru dalam metode latihan sehingga mampu mengantisipasi kebosanan siswa dalam menjalani latihan sehingga mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli (servis bawah, servis atas, passing bawah, passing atas dan smash).

SARAN

Diharapkan melalui kajian ini guru dapat menerapkab serta mengembangkan latihan sirkuit yang berpengaruh pada kemampuan teknik dasar bola voli(servis, passing, dan smash) dimana latihan sirkuit ini dapat memepbaiki secara keseluruhan dari tubuh, yaitu power, daya tahan, kelichan, kekuatan, kecepatan, serta komponen kondisi fisik yang lainnya. Namun perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut untuk lebih mengeksplorasi bergagai jenis aktivitas atau latihan ruitn yang berdampak kepada peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, A. Y., & Kartiko, D. C. (2021). Pengaruh Circuit Training Pada Hasil Tendangan Shooting Dalam Sepakbola. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(1), 239–249.
- Dimiyati Muhamad, Resty Gustiawati, E. T. R. (2022). *Pengembangan Model Latihan Sirkuit Berbasis Teknik Permainan Bola Voli Dalam Ekstrakurikuler Pada Usia (13-15 Tahun)*. 8(November), 74–87.
- Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 89. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.8492>
- Rahayu Trisna, E. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (T. R. Ega (Ed.); 2nd Ed.). Alfabeta, Cv
- Rizqi Oktaliana. (2022). *Pengembangann Model Bermain Sirkuit Training Untuk Melatih Gerak Dasar Peserta Didik Kelas 1 Sekolah Dasar Dalam Mata Pelajaran Pjok* (Issue June). Universitas Islam Ngeri Reden Intan Lampung.
- Shobari, I. (2012). Aplikasi Model Pembelajaran Bermain Melalui Aktivitas Sirkuit Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Loncat Pada Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri 04 Bejen Karanganyar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan*, 1–19
- Widya Wati, M. R. (2019). *Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bola Voli*. 1114–11123.