MAKALAH PENJASORKES

BOLA VOLI

D

I

S

U

S

U

N

Oleh: Patrick Hutagalung

X-MIA 6

SMA NEGERI 3 MEDAN

ABSTRAK

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bola voli. Teknik dasar permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan, teknologi dan ilmu-ilmu yang lain. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi : (1) passing, (2) smash, (3) servis, (4) umpan. Permainan bola voli diawali dengan melakukan servis, dengan servis yang menggunakan teknik yang baik akan dapat membuat lawan kehilangan kontrol pada saat menerima servis dan akan menjadi keuntungan (menambah point) bagi lawan yang melakukan servis, jadi servis merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik dan benar. Selain penguasaan teknik dasar yang baik bola voli, ada unsur yang tidak kalah pentingnya dalam permainan bola voli, unsur yang dimaksud adalah unsur kondisi fisik. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari beberapa komponen yang tidak dapat di pisahkan.

Kata Kunci : Bola Voli, Fisik, Teknik Dasar

ABSTRACT

The game of volleyball is a team sport played by six people per team, this game will go well if each player has mastered the basic techniques of minimal playing volleyball. The basic techniques of the game of volleyball is always evolving in accordance with the development of knowledge, technologies and sciences that other, as for basic techniques in volleyball games include: (1) passing, (2) smash, (3) services, (4) feedback. Volleyball game begins with the serve, the services that use good technique will be able to make the opponent lose control when receiving services and would be an advantage (add point) to the opponent who served, so the service is a basic technique that must be mastered well and true. In addition to a good mastery of the basic techniques of volleyball, there are elements that are not less important in the game of volleyball, elements intent is an element of physical condition. Physical condition is an integral unity of several components that can not be separated.

Keywords : volleyball, physical, basic technique

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara (Asep Kurnia, 2007: 14).

Apabila bermain bola voli bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang diterapkan.

Selanjutnya untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli, diperlukan penguasaan teknik dasar. Sarumpaet (1991: 133) menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang menentukan kalah dan menangnya regu dalam pertandingan. Oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur. Penguasaan teknik-teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar smash, dan teknik dasar blocking.

Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika ingin berprestasi. Banyak atlet pemula yang mengabaikan teknik tersebut dan maunya hanya berlatih smash saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar passing sampai teknik yang paling sulit yaitu blocking. Tentu hal itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih yang baik dan kerja keras atlet yang selalu menjunjung tinggi kedisiplinan dalam berlatih. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya

dengan membentuk klub-klub bola voli di daerah. Sebab, klub-klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bola voli yang handal.

Klub bola voli spirit's merupakan salah satu klub bola voli yang menyelenggarakan kegiatan pelatihan bola voli yang bertujuan untuk menghasilkan tim bola voli yang tangguh dan berprestasi. Namun di Klub Bola Voli Spirit Klub dalam proses pelatihan masih dijumpai beberapa permasalahan, antara lain banyak atlet pemula tingkat kerjasamanya masih kurang, pemain yang terlihat aktif bermain adalah pemain depan, sedangkan pemain belakang masih terlihat pasif.

Selama ini latihan yang telah dilakukan di Spirit's Sleman seperti pada umumnya, pelatih mengawali latihan dengan pemanasan, kemudian latihan inti, dan mengakhiri dengan pendinginan. Setelah atlet melakukan pemanasan seperti jogging, penguluran statis dan dinamis, kemudian latihan koordinasi seperti lari angkat paha, lari sentuh tumit. Setelah pemanasan kemudian masuk di latihan inti dengan cara passing berpasangan dan dilanjutkan dengan latihan smash kemudian dilanjutkan dengan dril passing ataupun dril smash oleh pelatih. Setelah itu latihan bermain dengan cara enam lawan enam, dan ditutup dengan pendinginan.

Dari permasalahan tersebut, masalah yang utama adalah latihan yang diberikan kepada anak didik kurang bervariasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan modifikasi latihan agar menjadi lebih bervariasi dan anak didik tidak merasa bosan. Hal ini didasarkan pada pendapat Asep Kurnia (2007: 18) yang menyatakan bahwa kerjasama dalam suatu tim bola voli sangatlah penting untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Untuk menciptakan kerjasama tim bola voli yang solid dibutuhkan modifikasi latihan yang baik antar pemain. Lakukan permainan di antara kedua tim dengan menggunakan bentuk modifikasi permainan, awali dengan dua lawan dua, tiga lawan tiga, empat lawan empat, sampai dengan enam lawan enam.

Menurut Asep Suharta (2007) modifikasi dalam olahraga penting untuk dikembangkan dengan beberapa alasan sebagai berikut: (1) secara fisik dan emosi anak-anak berbeda dengan orang dewasa sehingga mereka tidak bisa bermain olahraga dengan peraturan dan peralatan orang dewasa; (2) dapat mengembangkan kemampuan anak tanpa risiko cedera;

(3) mempercepat penguasaan keterampilan untuk beradaptasi dengan olahraga orang dewasa dikemudian waktu; (4) olahraga modifikasi sangat menyenangkan bagi anak-anak.

Modifikasi latihan tersebut adalah dengan melakukan latihan ke dalam bentuk permainan bola voli mini. Bola voli mini adalah bola voli yang disederhanakan sesuai metodenya disesuaikan dengan kapasitas dan kebutuhan anak-anak dari usia 9 sampai 13 tahun. Bola voli mini adalah metode mengajar yang cocok dan pendekatan ini terbukti sesuai untuk anak-anak (Horst Baacke, 1999: 88).

Horst Baacke (1999) menyatakan bahwa jika bermain satu lawan satu pemain akan selalu siap dengan datangnya bola. Namun dalam sebuah permainan jika menggunakan satu lawan satu akan sulit, untuk itu modifikasi permainan dimulai dari dua lawan dua. Bermain dua lawan dua kesiapan pemain akan lebih tinggi karena dalam menerima datangnya bola hanya berharap pada satu pemain lain. Latihan modifikasi dua lawan dua ini termasuk sulit, namun latihan ini akan membiasakan pemain untuk melakukan kerjasama, karena pemain hanya bergantung pada satu pemain lain untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Kebiasaan siap pada latihan modifikasi bermain bola voli tersebut dapat dibawa ke dalam bentuk permainan enam lawan enam.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan modifikasi latihan dimulai dari dua lawan dua, tiga lawan tiga, dan empat lawan empat. Peneliti memprediksi dengan latihan modifikasi ini dapat meningkatkan kerjasama dalam permainan bola voli pada atlet Klub Bola Voli Spirit's

PEMBAHASAN

Bola voli atau permainan bola voli adalah merupakan salah satu cabang permainan olahraga bola yang cara bermainnya dengan menjatuhkan bola ke dalam petak lapangan lawan dan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Dalam menjatuhkan bola tersebut net penghalang antar masing-masing tim.

Gerakan dalam permainan bola voli disebut dengan memvolley yakni gerakan memukul bola sebelum bola jatuh mengenai lapangan, gerakan mem-volley dan memantulkan bola ke atas dapat dilakukan dengan seluruh tubuh dengan syarat sentuhan atau pantulannya harus sempurna. Di dalam permainan bola voli dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu berjumlah 6 orang. Berikut ini merupakan sejarah dari permainan bola voli.

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). YMCA (*Young Men's Christian Association*) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William. Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama Mintonette. Sama halnya dengan James Naismith, William G. Morgan juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G. Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan Mintonette ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith. Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Bermain bola voli membutuhkan teknik-teknik tertentu, jadi pemain pun tidak bisa memukul bola seenaknya. Setidaknya ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu, service, passing, smash, dan juga blocking.

1. Service

Service adalah salah satu teknik memukul bola, dimana bola voli tersebut harus melewati net menuju area lawan. Biasanya target pukulan service ini mengarah ke area lawan yang kosong atau pemain lawan yang terlihat kurang lincah, sehingga lawan tidak mampu menguasai bola dan bola jatuh ke area lawan yang menyebabkan tim kawan mendapatkan tambahan poin.

Jenis jenis service sebagai berikut.

a. Service bawah

Teknik servis bawah biasanya sering dilakukan oleh pemain pemula karena teknik ini adalah teknik yang paling mudah dan umum digunakan.

b. Service samping

Teknik servis bawah biasanya sering dilakukan oleh pemain pemula karena teknik ini adalah teknik yang paling mudah dan umum digunakan.

c. Service atas

Teknik yang satu ini menggunakan cara, pemain berdiri dengan menekuk lutut dan salah satu kaki di depan, pegang bola dengan kedua tangan serta lambungkan dengan tangan kiri ke atas setinggi 1 cm. Tarik tangan kanan ke belakang dengan tangan menghadap ke depan, posisikan tangan tetap lurus dan semua badan ikut bergerak dan pindahkan beban tubuh ke depan.

d. Jump Service

Caranya yaitu pemain berdiri dengan merapatkan kaki, bola dipegang dengan kedua tangan dengan melambungkan ke atas, dan ketika itu lakukan tolakan dengan satu kaki ke depan, setelah mendapatkan lompatan yang optimal lalu pukullah dengan memindahkan berat tubuh ke depan sehingga mendarat dengan baik.

2. Passing

Passing merupakan upaya yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memberikan bola ke teman satu timnya. Untuk teknik passing yang tepat untuk melancarkan penyerangan yang akan menghasilkan poin maka ada dua teknik yaitu:

- **Passing bawah**

Caranya, berdiri dengan membuka kaki selebar bahu, rapatkan kedua lengan, ayunkan lengan bersamaan sampai setinggi bahu, lakukan passing dengan lengan mengayun tidak lebih 90 derajat dengan bahu

- **Passing atas**

Teknik ini menggunakan cara, pemain berdiri dengan tubuh siap dengan meregangkan kedua kaki selebar bahu dengan menekuk lutut sehingga badan merendah dan bungkuk. Saat bola datang tempatkan badan di bawah bola, tangan diangkat dengan jari merenggang, tegangkan jari supaya bola memantul dengan baik, sedikit angkat tumit, luruskan kedua lengan dan pandang mengikuti ke arah gerakan bola.

3. Smash

Smash merupakan memukul bola dengan menggunakan kekuatan penuh sambil melompat. Teknik ini merupakan urutan ketiga dari Passing Bawah, Passing Atas, dan Smash. Dalam smash ini harus dilakukan dengan menghasilkan serangan yang keras dan menukik agar tidak bisa diterima oleh tim lawan dan tim yang melakukan smash ini

mendapatkan poin. Dalam teknik smash ini terdapat bagian yang terbagi menjadi empat (4) yaitu Smash Awalan, Smash Tolakan, Smash Pukulan, dan Smash Pendaratan.

4. Blocking

Teknik ini merupakan teknik terakhir atau penutup dalam permainan bola voli. Teknik ini digunakan untuk menahan dan mencegah serangan dari tim lawan. Teknik ini menggunakan pertahanan dengan kedua tangan dengan lompatan yang tinggi gunanya untuk menahan bola supaya tidak masuk ke daerahnya.

Sarana dan Prasarana yang terdapat pada permainan bola voli:

- **Lapangan**

Ukuran untuk lapangan voli pun memiliki standar, yakni 9 x 18 meter, sementara itu jarak garis batas serang pemain belakang setidaknya harus 3 meter jika diukur dari garis tengah yang sejajar dengan jaring. Lebih dari itu, 5 cm adalah garis tepi lapangan yang berlaku di mana seluruh sarana prasarana ini akan mendukung kelancaran permainan maupun pertandingan bola voli.

- **Jaring/Net**

Ukuran net untuk permainan voli yang dimainkan oleh laki-laki dan perempuan dibedakan sehingga keduanya perlu menggunakan sesuai yang sudah ditentukan. Tinggi net untuk permainan voli laki-laki adalah 2,44 meter, sedangkan 2,24 meter adalah ukuran tinggi net bila voli dimainkan oleh tim perempuan.

- **Bola Voli**

Setelah lapangan dan juga jaring atau net, tentu saja sarana prasarana berikutnya yang tak boleh sampai ketinggalan adalah bola voli itu sendiri. Ada standar nasional bahkan untuk ukuran bola voli yang digunakan untuk bermain, terlebih permainan atau pertandingan resmi. Untuk keliling lingkaran bola voli, besarnya haruslah 65-67 cm. Sedangkan untuk berat bola voli standar nasionalnya adalah 260-280 gram yang juga telah diatur tekanan di dalam bola. Hanya diperbolehkan 0.30 sampai 0.325 kg/cm² saja untuk tekanan dalam dari bola voli menurut standarnya. Ukuran-ukuran tersebut pun perlu diperhatikan karena tidak boleh sampai kurang atau bahkan lebih dari yang telah ditentukan.

- **Peran Penting dalam Voli**

Sebuah permainan voli, khususnya dalam sebuah pertandingan perlu ada beberapa peran yang bertugas penting untuk mendukung jalannya pertandingan tersebut dan biasanya mereka akan mengenakan seragam khusus serta resmi, seperti: Pencatat skor Hakim garis Wasit Papan Skor.

- **Rod Antena**

1,80 meter adalah untuk panjang antena sementara 10 mm adalah untuk garis tengahnya. Rod antena ini biasanya terbuat dari bahan fiberglass atau sejenisnya. Pemasangan antena ini biasanya di bagian luar setiap pita samping dan tinggi antena yang ada di atas net berukuran 80 cm. Tak lupa, ada pemberian garis dengan warna kontras yang panjangnya 10 cm di mana warna terbaik adalah putih dan merah.

- **Daerah Service**

Area service merupakan bagian penting juga dalam sarana dan prasarana permainan voli di mana telah ada ukuran standarnya pula. Daerah ini memiliki lebar 9 meter yang dapat dijumpai di belakang setiap garis akhir. Ada 2 buah garis pendek yang membatasi daerah ini. Garis pendek tersebut diketahui berukuran sepanjang 15 cm dan dibuat di belakang garis akhir 20 cm yang menjadi kepanjangan garis samping. Dapat dikatakan, 2 buah garis pendek itulah yang termasuk di dalam batas area service di mana untuk perpanjangan area service adalah sampai dengan batas akhir area bebas, yakni ke belakang.

- **Perlengkapan Pemain**

Dalam sarana prasarana permainan olahraga voli, tak ketinggalan perlengkapan olahraga bola voli bagi pemain pun turut diperhitungkan, seperti berikut ini: Pakaian seragam tim Kaos kaki Sepatu voli Pelindung/dekker

- **P3K**

Sarana dan prasarana olahraga voli paling wajib telah disebutkan dan diuraikan di atas demi kelangsungan permainan yang baik menurut peraturan permainan bola voli. Demi permainan yang tak hanya seru tapi juga nyaman dan baik, segala sarana prasarana tersebut penting untuk disediakan.

Posisi posisi yang terdapat pada permainan bola voli:

- **Server**

Server adalah posisi pemain yang bertugas untuk melakukan servis. Setelah melakukan servis pemain ini juga akan bertugas sebagai defender/libero. Servis ialah penyajian bola pertama saat permainan dimulai.

- **Smasher atau Spiker**

Posisi spiker atau smasher ini berada di samping tosser. Dengan posisinya yang berada di depan, spiker ini juga memiliki tugas yang sama seperti tosser yaitu melakukan blok bola atau membendung bola dari serangan lawan.

Tapi seperti namanya juga, smasher bertugas untuk melakukan serangan untuk mendapatkan poin dengan melakukan smash. Smash adalah pukulan keras yang dilakukan oleh pemain dengan tujuan pemain lawan tidak dapat menerima bola dan bola jatuh ke daerah lawan. Jadi di posisi spiker, pemain ini memiliki tugas ganda yaitu sebagai pertahanan sekaligus penyerang.

- **Tosser atau set-upper**

Tugas tosser atau set-upper ini adalah untuk mengatur serangan yang dilakukan oleh tim. Jadi yang berhak menentukan dan memberi komando untuk melakukan serangan adalah tosser. Untuk menduduki posisi tosser, pemain harus dapat memberikan umpan yang baik kepada temannya. Jika umpan yang diberikan baik maka serangan yang akan dilakukan oleh teman akan baik dan juga ampuh

- **Defeder/libero**

Diposisi permainan bola voli, libero bertugas untuk menahan dan menerima serangan dari musuh. Selain itu posisi libero juga berkewajiban untuk menerima bola pertama untuk diberikan kepada tosser. Pemain yang menempati posisi libero harus benar-benar menguasai passing atas dan passing bawah. Posisi liberi bebas keluar masuk tetapi tidak boleh membantu blocking ataupun melakukan smash.

KESIMPULAN dan SARAN

• Kesimpulan

Dalam permainan dan olahraga bola voli dapat membuat tubuh menjadi sehat karena mengeluarkan keringat dari tubuh. Bola voli juga dapat menghilangkan atau menghindari kejenuhan siswa / siswi dalam mempelajari teknik dasar pemain bola voli. Karena, permainan dan olahraga bola voli mempunyai peraturan yang dimodifikasi yang membuat siswa / siswi dapat menghilangkan atau menghindari kejenuhan ketika belajar atau memainkan permainan atau olahraga bola voli ini.

Dalam rangka memainkan permainan bola voli ini, permainan ini dapat dilakukan dengan cara membuat lapangan kecil dengan teknik passing bawah dan cara servis tangan bawah , dan hendaklah dalam permainan atau olahraga bola voli ini ditekankan penggunaan teknik yang benar dan terarah sehingga bisa lebih meningkatkan penguasaan teknik nya dalam permainan bola voli itu sendiri. Dan bagi orang yang kelebihan lemak, mungkin dengan memainkan permainan bola voli ini bisa membakar lemak karena hasil pembakaran yaitu dengan mengeluarkan keringat bias sedikit demi sedikit membuat kita mempunyai tubuh yang ideal.

• Saran

Pembahasan ini diharapkan dapat memperkuat teori yang sudah ada, sehingga pelatih dapat menjadikannya sebagai acuan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan. Bagi Penulis Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru sebagai bekal masa depan yang baik. Bagi Guru Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi guru untuk merancang model pembelajaran, model latihan, yang mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli serta dapat digunakan sebagai acuan untuk membentuk tim bola voli sekolah. Bagi Siswa pengefektivitas ini diharapkan setelah mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa dapat meningkatkan keterampilannya untuk berprestasi. Bagi Pihak Sekolah, ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani dalam proses belajar mengajar.

Daftar Pusaka

<https://www.seputarpengetahuan.co.id/2020/03/pengertian-bola-voli.html>

https://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli

<http://eprints.uny.ac.id/7849/2/BAB%201%20-%2007602241053.pdf>

<http://repository.potensi-utama.ac.id/jspui/bitstream/123456789/726/5/ABSTRAK.pdf>

<https://btrbooks.com/teknik-dasar-permainan-bola-voli/>

<https://www.olahragamo.com/2018/02/sarana-dan-prasarana-bola-voli-lengkap.html>

<http://bangunbadan.blogspot.com/2018/01/posisi-pemain-pemain-bola-voli-beserta.html>

<http://adrimoko.blogspot.com/2018/01/makalah-tentang-bola-voli.html>