



Tinjauan Kondisi Fisik Pada Siswa Pengembangan Diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara

Reza Suryadi, Deswandi, Yaslindo, Yulifri

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

rezasuryadi134@gmail.com, deswandi@fik.unp.ac.id, yaslindo@fik.unp.ac.id,
yulifri@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik; Pengembangan Diri Futsal

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pada siswa pengembangan diri futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Siswa Pengembangan Diri Futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dengan teknik *total sampling* sehingga berjumlah 25 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu dayatahan dengan tes *bleep test*, kecepatan dengan tes lari 50 meter, kelincahan dengan tes *illinois agility run test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing long jump*, dan kelentukan dengan tes *sit and reach test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara dalam kategori "cukup".

Keywords : *Physical condition; Futsal Self Development*

Abstract : *The purpose of this study was to determine the physical condition of futsal self-development students at SMAN 9 Bengkulu Utara. This research belongs to the type of descriptive research. The population in this study were all 25 students of Futsal Self-Development at SMAN 9 Bengkulu Utara. Sampling with total sampling technique so that there are 25 people. The physical condition research instruments were endurance with the bleep test, speed with the 50 meter run test, agility with the Illinois agility run test, leg muscle explosive power with the standing long jump test, and flexibility with the sit and reach test. Analysis of research data using a frequency distribution technique with the calculation of the percentage of $P = F/N \times 100\%$. The results of the analysis of the physical condition of Futsal self-development students at SMAN 9 Bengkulu Utara in the "enough" category.*

PENDAHULUAN

Futsal sekarang ini merupakan suatu cabang olahraga prestasi di Indonesia yang sangat digemari di masyarakat saat ini. Olahraga futsal mayoritas banyak di gemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari oleh kalangan pria, bahkan diminati oleh kalangan kaum wanita, (Ashari dan Adi 2019). Olahraga futsal yaitu salah satu olaharag yang terbentuk permainan yang

menggunakan bola yang idealnya di lakukan pada ruangan indoor. Olahraga futsal tidak jauh beda dengan olahraga sepak bola yang membedakan hanya ukuran lapangan, ukuran bola, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa jumlah pemain cadangan serta peraturan permainan. Dalam olahraga futsal memiliki taktik, teknik khusus dan kondisi fisik yang berbeda dengan olahraga lain. Karakteristik

yang di butuhkan, yaitu kecepatan gerak , kekuatan fisik serta kelincahan bergerak dengan waktu yang dominan lama. Sehingga pemain harus memiliki komponen daya tahan, kekuatan dan kecepatan (Amiq, 2014).

Olahraga futsal sudah banyak di pertandingan dalam kejuaraan tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Pada Umumnya cabang olahraga futsal salah satu olahraga yang harus memiliki mental, ketahanan stamina, serta strategi dan kondisi fisik yang kuat. Pada Umumnya cabang olahraga futsal salah satu olahraga yang harus memiliki mental, ketahanan stamina, serta strategi dan kondisi fisik yang kuat. Olahraga futsal menuntut semua pemain memiliki kondisi fisik yang kuat sebagai penunjang prestasi. Sehebat apapun teknik dan taktik yang dimiliki oleh seorang pemain jika kondisi fisik yang buruk sangat berbeda di bandingkan dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, serta strategi dan terutama kondisi fisik yang baik, maka peranan kondisi fisik sangat berpengaruh kepada atlet ketika bermain futsal.

SMA Negeri 9 Bengkulu Utara merupakan salah satu sekolah yang menjangkau peserta didiknya untuk mengikuti kegiatan pengembangan diri futsal, sehingga siswa dapat mengembangkan minat dan bakat serta potensi diri melalui kegiatan pengembangan diri futsal. Pada saat pengamatan dan wawancara kepada salah satu pelatih futsal di sekolah SMA Negeri 9 Bengkulu Utara. Peneliti menyimpulkan bahwa lapangan yang relatif kecil dari pada lapangan sepak bola yang menuntut peserta pengembangan diri futsal bergerak dengan cepat, sehingga peserta futsal membutuhkan kondisi fisik yang baik agar saat bertanding maupun

berlatih secara optimal. Selain hal tersebut di atas, pada pengembangan diri yang dilakukan pada cabang futsal, dilatih oleh guru yang berperan sebagai pelatih yang belum memiliki lisensi resmi. SMA Negeri 9 Bengkulu Utara sering mengirimkan kontingen tim futsalnya dalam Kejuaraan tingkat Sekolah maupun tingkat Daerah. Akan tetapi masih belum mampu meraih hasil yang maksimal.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan didampingi pelatih tim futsal SMA Negeri 9 Bengkulu Utara. Salah satu kendala kurangnya prestasi SMA Negeri 9 Bengkulu Utara diduga karena faktor kondisi fisik yang belum optimal, hal ini terlihat pada saat sedang mengikuti pertandingan. Game berlangsung selama 30 menit dan tempo permainan cepat dapat diimbangi oleh para pemain. Namun pada saat babak kedua banyak dari pemain yang sudah merasa kelelahan sehingga pemain banyak yang meminta untuk di ganti. Selain itu kondisi fisik yang menurun dapat dilihat dari akurasi passing yang tidak baik, sehingga banyaknya kesalahan passing yang dilakukan oleh pemain. Pemain juga tidak berkonsentrasi dengan baik sehingga mereka bingung dan tidak bermain dengan sebagaimana mestinya. Peneliti menduga hal ini disebabkan oleh kondisi fisik yang tidak baik, dan sejauh ini belum diketahui kondisi fisik pemain Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara secara terukur.

METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Siswa Pengembangan Diri Futsal di SMAN 9 Bengkulu Utara yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dengan teknik *total sampling* sehingga

berjumlah 25 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu dayatahan dengan tes *bleep test*, kecepatan dengan tes lari 50 meter, kelincahan dengan tes *illinois agility run test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing long jump*, dan kelentukan dengan tes *sit and reach test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

1. Dayatahan

Berdasarkan hasil tes dayatahan diperoleh skor maksimum adalah 42,4 ml/kgBB/menit dan skor minimum 20,7 ml/kgBB/menit. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 31,7 ml/kgBB/menit dan standar deviasi = 5,91. Agar lebih jelasnya deskripsi data dayatahan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dayatahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>40.6	2	8.00	Baik Sekali
34.7-40.5	6	24.00	Baik
28.8-34.6	10	40.00	Cukup
22.9-28.7	6	24.00	Kurang
<22.8	1	4.00	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 25 orang sampel, 2 orang (8,00%) memiliki dayatahan berkisar antara >40,6 dengan kategori baik sekali, 6 orang (24,00%) memiliki dayatahan berkisar antara 34,7-40,5 dengan kategori baik, 10 orang (40,00%) memiliki dayatahan

berkisar antara 28,8-34,6 dengan kategori cukup, 6 orang (24,00%) memiliki dayatahan berkisar antara 22,9-28,7 dengan kategori kurang dan 1 orang (4,00%) memiliki dayatahan berkisar antara <22,8 dengan kategori kurang sekali.

2. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan diperoleh skor maksimum adalah 13,00 detik dan skor minimum 18,94 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 16,60 detik dan standar deviasi = 1,77. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<7.11	1	4.00	Baik Sekali
8.08-7.12	10	40.00	Baik
9.05-8.09	4	16.00	Cukup
10.02-9.06	9	36.00	Kurang
>10.03	1	4.00	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 25 orang sampel, 1 orang (4,00%) memiliki kecepatan berkisar antara <7,11 dengan kategori baik sekali, 10 orang (40,00%) memiliki kecepatan berkisar antara 8,08-7,12 dengan kategori baik, 4 orang (16,00%) memiliki kecepatan berkisar antara 9,05-8,09 dengan kategori cukup, 9 orang (36,00%) memiliki kecepatan berkisar antara 10,02-9,06 dengan kategori kurang dan 1 orang (4,00%) memiliki kecepatan

memiliki kecepatan berkisar antara >10,03 dengan kategori kurang sekali.

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan diperoleh skor maksimum adalah 17,05 detik dan skor minimum 22,04 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 19,04 detik dan standar deviasi = 1,17. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<17.28	2	8.00	Baik Sekali
18.46-17.29	9	36.00	Baik
19.63-18.47	8	32.00	Cukup
20.80-19.64	4	16.00	Kurang
>20.81	2	8.00	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 25 orang sampel, 2 orang (8,00%) memiliki kelincahan berkisar antara <17,28 dengan kategori baik sekali, 9 orang (36,00%) memiliki kelincahan berkisar antara 18,46-17,29 dengan kategori baik, 8 orang (32,00%) memiliki kelincahan berkisar antara 19,63-18,47 dengan kategori cukup, 4 orang (16,00%) memiliki kelincahan berkisar antara 20,80-19,64 dengan kategori kurang dan 2 orang (8,00%) memiliki kelincahan berkisar antara >20,81 dengan kategori kurang sekali.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai diperoleh skor maksimum adalah 241 cm dan skor minimum 153 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 199 cm dan standar deviasi = 24,68. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>236	2	8.00	Baik Sekali
212-235	6	24.00	Baik
187-211	10	40.00	Cukup
162-186	6	24.00	Kurang
<161	1	4.00	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 25 orang sampel, 2 orang (8,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara >236 dengan kategori baik sekali, 6 orang (24,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 212-235 dengan kategori baik, 10 orang (40,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 187-211 dengan kategori cukup, 6 orang (24,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 162-186 dengan kategori kurang, dan 1 orang (4,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara <161 dengan kategori kurang sekali.

5. Kelentukan

Berdasarkan hasil tes kelentukan diperoleh skor maksimum adalah 42 cm dan skor minimum 14 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 32 cm dan standar deviasi = 6,85. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelentukan dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelentukan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>42	2	8.00	Baik Sekali
35-41	7	16.67	Baik
28-34	11	44.00	Cukup
22-27	3	12.00	Kurang
<21	2	8.00	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 25 orang sampel, 2 orang (8,00%) memiliki kelentukan berkisar antara >42 dengan kategori baik sekali, 7 orang (28,00%) memiliki kelentukan berkisar antara 35-41 dengan kategori baik, 11 orang (44,00%) memiliki kelentukan berkisar antara 28-34 dengan kategori cukup, 3 orang (12,00%) memiliki kelentukan berkisar antara 22-27 dengan kategori kurang dan 2 orang (8,00%) memiliki kelentukan berkisar antara <44 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Dayatahan

Dapat disimpulkan bahwa dayatahan siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara dalam kategori cukup. Dengan demikian siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara dapat dikatakan belum memiliki kesanggupan untuk bermain dalam waktu yang lebih lama dan intensitas tinggi.

Menurut **Atradinal (2018)** mengatakan bahwa "secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama". Kemudian **Sepriadi (2018)** menjelaskan bahwa "Daya tahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam futsal. Daya tahan tersebut disebut sebagai daya tahan aerobik". Menurut **Deswandi (2019)** VO₂maks adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal dengan menandai kebugaran aerobik untuk mendukung bekerja dalam periode yang panjang.

2. Kecepatan

Dapat disimpulkan bahwa kecepatan siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara dalam kategori baik. Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan saat melakukan sprint saat serangan balik sudah baik tapi ada beberapa pemain belum begitu optimal dalam melakukan sprint, selalu dapat di stel bola oleh lawan.

Kecepatan sangat penting dalam olahraga futsal. Seorang atlet perlu untuk bergerak cepat ke depan, ke samping kiri, ke samping kanan untuk melakukan *dribbling* dan juga perlu untuk mengambil

posisi yang tepat menyerang sehingga satu serangan dapat mencetak gol. Menurut Harsono (1988) dalam Jurnal Ridwan (2020) mengatakan bahwa "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya". Selanjutnya Menurut Arsil (2000) dalam jurnal Ridwan & Sumanto (2019) menyatakan "Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin". Menurut Foreza (2020) mengatakan bahwa "Kecepatan (speed) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya". Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah suatu kemampuan untuk menggerakkan tubuh dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

3. Kelincahan

Dapat disimpulkan bahwa kelincahan siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara dalam kategori baik. Pemain sudah terlihat pada saat latihan dan pertandingan saat melakukan *passsing* sudah baik, seperti hasil passing tepat sasaran pada teman, bola tidak sering ketinggalan pada saat ingin melakukan passing tersebut, tapi ada beberapa pemain yang masih memiliki kelincahan yang belum baik terlihat sering ketinggalan langkah untuk melakukan passing ini disebabkan kelincahan pemain yang tidak baik.

Menurut Arifianto (2017) "kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat".

Selanjutnya menurut Effendi (2017) "kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tiba-tiba dengan kecepatan tinggi yang diukur dengan satuan detik". Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan (agilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara dalam kategori cukup. Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan serangan yang dilancarkan pemain pada saat mengikuti pertandingan tidak menciptakan gol, karena *shooting* yang lambat dan tidak bertenaga sehingga mudah ditangkap dan diblock oleh kiper lawan sehingga siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara kalah.

Menurut Yulifri (2018) menyatakan bahwa "Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat". Sedangkan menurut Ihsan (2018) dalam jurnal Ramos (2020) mengatakan bahwa "Daya ledak tungkai merupakan kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal eksplosive dalam waktu yang cepat dan sesingkat-singkatnya sesuai dengan apa yang diinginkan". Menurut Putra & Mardela (2019) mengatakan bahwa "Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang banyak dibutuhkan dalam olahraga,

terutama olahraga yang memiliki unsur lompat/loncat, lempar tolak, dan sprint”.

5. Kelentukan

Dapat disimpulkan bahwa kelentukan siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara dalam kategori cukup. Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan atlet tidak mampu untuk bergerak fleksibel sehingga siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara kalah. Karena jika seorang pemain tidak memiliki kelentukan yang baik maka akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun pertandingan, walaupun pemain tersebut sudah memiliki kemampuan teknik yang baik.

Menurut Arridho (2021) mengatakan bahwa “Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan ke semua arah dengan amplitudo gerakan. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang adalah bentuk sendi, elastisitas otot dan ligament”. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal (mampu mencium lututnya), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepala mendekati tumitnya, atau ia mampu meliukkan badannya ke kiri atau ke kanan secara maksimal (Setiawan, D. 2013).

SIMPULAN

1. Kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara pada indikator daya tahan dalam kategori “cukup”.
2. Kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara pada indikator kecepatan dalam kategori “baik”.
3. Kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara pada indikator kelincahan dalam kategori “baik”.
4. Kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori “cukup”.
5. Kondisi fisik siswa pengembangan diri Futsal Di SMAN 9 Bengkulu Utara pada indikator kelentukan dalam kategori “cukup”

DAFTAR PUSTAKA

- Amiq, F. 2014. *Futsal Sejarah, Teknik Dasar, persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arridho, I., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. 2021. *Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola*. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340-350.
- Arifianto, I. 2017. *Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat*. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131.
- Atradinal. 2018. *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing*. *Jurnal Sporta Saintika*, Vol 3, No 1.

- Deswandi. 2019. *Perbandingan Adaptasi Lingkungan Bagi Atlet Yang Berlatih Di Daerah Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah Terhadap Vo2max Dan Kadar Hemoglobin Darah Pada Olahraga Anaerobik*. *jm*, vol. 4, no. 2, pp. 156-164, Nov. 2019.
- Efendi, E. 2017. *Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Matatangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket*. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 21-3
- Forenza, D., Alnedral, A., Masrun, M., & Sari, D. 2020. *Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh*. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1104-1117.
- Putra, R., & Mardela, R. 2019. *Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli*. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1101-1113.
- Ramos. 2020. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket*. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847
- Ridwan, M., & Sumanto, A. 2019. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh*. *Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.
- Ridwan, M. 2020. *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Sandi, I. N. 2016. *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi*. *Sport and Fitness Journal*, 4(2).
- Sepriadi. 2018. *Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal*. *Jurnal Penjakora* Volume 5 No 2.
- Setiawan, D. 2013. *Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo*. *Jurnal Performa*, 5(1), 101-109.17.
- Yulifri. 2018. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat.*, *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 19-32, Jun. 2018.