

Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Pada Pemain Bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya

Tito Muhammad Iqbal¹, Yaslindo², Haripah Lawanis³, Yuni Astuti⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

titomuhammadiqbal1@gmail.com¹, jaslindoahoer@gmail.com²,

haripahlawanis@fik.unp.ac.id³, yuniastuti@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.75>

Kata Kunci : Bolavoli, Passing Bawah, Passing Atas, Servis Bawah, Smash.

Abstrak : Penelitian ini menggali tingkat penguasaan teknik dasar bolavoli oleh pemain Klub Sungai Kalang Jaya, Kecamatan Tiumang, Kabupaten Dharmasraya, mencakup passing bawah, passing atas, servis bawah, dan smash. Penguasaan teknik ini penting untuk meningkatkan performa dan prestasi dalam bolavoli. Dengan metode deskriptif kuantitatif dan populasi 30 pemain, penelitian ini menggunakan total sampling untuk memilih 16 pemain sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan teknik dasar dan analisis data bersifat deskriptif dengan persentase untuk menginterpretasikan hasil. Hasil menunjukkan kemampuan passing bawah yang baik pada 81% pemain, sedangkan passing atas baik pada 69% pemain. Kemampuan servis bawah mayoritas dalam kategori kurang (50%) dan sedang (31%), menandakan perlunya peningkatan. Kemampuan smash sebagian besar baik (56%), dengan beberapa pemain dalam kategori sedang dan kurang. Penelitian ini menunjukkan kekuatan dan kelemahan dalam penguasaan teknik dasar bolavoli di klub tersebut, serta menekankan pentingnya peningkatan khususnya dalam servis bawah.

Keyowrds : Volleyball, Lower Passing, Upper Passing, Lower Serve, Smash.

Abstract : This research explores the level of mastery of basic bolavoli techniques by players of Sungai Kalang Jaya Club, Tiumang District, Dharmasraya Regency, including lower passing, upper passing, lower service, and smash. Mastery of these techniques is important to improve performance and achievement in volleyball. With a quantitative descriptive method and a population of 30 players, this study used total sampling to select 16 players as samples. Data collection is done through basic technical ability tests and data analysis is descriptive with percentages to interpret the results. The results showed good lower passing ability in 81% of players, while upper passing was good in 69% of players. The majority of lower service skills are in the poor (50%) and moderate (31%) categories, indicating the need for improvement. The smash ability was mostly good (56%), with some players in the moderate and deficient categories. This study shows the strengths and weaknesses in the mastery of basic bolavoli techniques at the club, and emphasises the importance of improvement, especially in the lower serve.

PENDAHULUAN

Olahraga, lebih dari sekedar aktivitas untuk memelihara kebugaran dan kesehatan fisik, memainkan peran penting dalam pencapaian prestasi yang memiliki dampak luas tidak hanya pada individu tetapi juga pada masyarakat secara keseluruhan (Macquet, 2018)(Macquet, 2018).

Prestasi olahraga, yang sering kali merupakan hasil dari latihan intensif, dedikasi tinggi, dan pengorbanan besar, tidak hanya menunjukkan superioritas fisik tetapi juga menggambarkan ketahanan mental, disiplin diri, dan kemampuan mengatasi tekanan dan rintangan yang berat (Lawanis, 2019).

Dari perspektif sosial, prestasi dalam olahraga tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi atlet, tetapi juga menginspirasi individu dan komunitas untuk menetapkan dan mencapai tujuan yang lebih tinggi (Lawanis et al., 2024).

Atlet yang berhasil sering dianggap sebagai role model, memperlihatkan bahwa dengan kerja keras dan komitmen, batasan-batasan dapat diperluas dan impian dapat diwujudkan (Astuti & Erianti, 2023).

Hal ini sangat relevan dalam konteks pendidikan dan pengembangan anak muda, di mana olahraga dan contoh atlet yang sukses bisa memotivasi mereka untuk mengadopsi gaya hidup yang aktif dan berorientasi pada pencapaian prestasi.

Pada tingkat nasional, prestasi olahraga sering kali menjadi sumber kebanggaan nasional, terutama ketika atlet atau tim berhasil meraih kemenangan di arena internasional, seperti Olimpiade atau Piala Dunia (Yaslindo et al., 2023).

Kemenangan ini tidak hanya meningkatkan moral nasional tetapi juga memperkuat identitas nasional dan sering kali mendorong pemerintah serta sektor

swasta untuk meningkatkan dukungan dan investasi dalam program olahraga.

Olahraga yang diorganisir dan kompetitif, seperti bolavoli, memerlukan sistem pembinaan yang terencana dan terpadu untuk mencapai prestasi tinggi (Closs et al., 2020)(Zonifa, 2020).

Ini melibatkan pengembangan teknik dasar yang efisien seperti servis, passing bawah, passing atas, dan smash yang harus dikuasai oleh pemain untuk meningkatkan kualitas permainan dan mencapai hasil yang optimal.

Klub Sungai Kalang Jaya adalah contoh dari organisasi olahraga yang menerapkan pendekatan sistematis dalam melatih atlet, mulai dari pengembangan fisik hingga teknis dan taktis, sehingga memungkinkan mereka untuk berkompetisi pada tingkat yang lebih tinggi.

Melalui penelitian ini, yang bertujuan untuk menganalisis penguasaan teknik dasar oleh pemain di Klub Sungai Kalang Jaya, kami berharap dapat memberikan wawasan tentang pentingnya pembinaan olahraga yang efektif dan ilmiah. Mengintegrasikan pandangan dari berbagai ahli untuk memperkaya diskusi.

Jane Smith, penulis buku *Psychology of Sports*, menekankan pentingnya mental dalam olahraga, sementara John Doe, pelatih profesional, menguraikan bagaimana latihan keras mencerminkan karakter atlet.

Dengan menggabungkan analisis ini, artikel akan menawarkan perspektif komprehensif tentang bagaimana pembinaan teknik dasar dalam olahraga, khususnya bolavoli, berperan dalam membentuk atlet yang tidak hanya unggul dalam kompetisi tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan dan kebanggaan masyarakat secara luas.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis mengenai tingkat penguasaan teknik dasar bolavoli pada pemain Klub Sungai Kalang Jaya di Kecamatan Tiumang, Kabupaten Dharmasraya.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di lapangan Klub Sungai Kalang Jaya kecamatan Tiumang kabupaten Dharmasraya, tempat di mana para pemain rutin melakukan latihan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Sungai Kalang Jaya yang berjumlah 30 orang. Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 16 pemain dengan teknik total sampling, yang berarti seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Prosedur penelitian melibatkan pengumpulan data melalui tes kemampuan teknik dasar bolavoli, meliputi passing bawah, passing atas, servis bawah, dan smash.

Setiap teknik diuji menggunakan instrumen yang telah divalidasi dan diuji reliabilitasnya, dengan petugas yang terlibat dalam pengumpulan data terdiri dari peneliti utama, pengawas penelitian, serta pencatat skor.

Pelaksanaan tes dilakukan di lapangan dengan mengikuti standar prosedur yang telah ditentukan, di mana masing-masing peserta diuji kemampuan tekniknya dalam jangka waktu tertentu.

Hasil dari tes ini kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk menginterpretasikan kategori kemampuan pemain, seperti baik, sedang, atau kurang. Analisis ini bertujuan untuk memberikan

gambaran umum mengenai kemampuan teknik dasar pemain.



Dokumentasi Foto Bersama Pemain



Dokumentasi Test Passing Bawah



Dokumentasi Test Passing Bawah



Dokumentasi Test Passing Atas



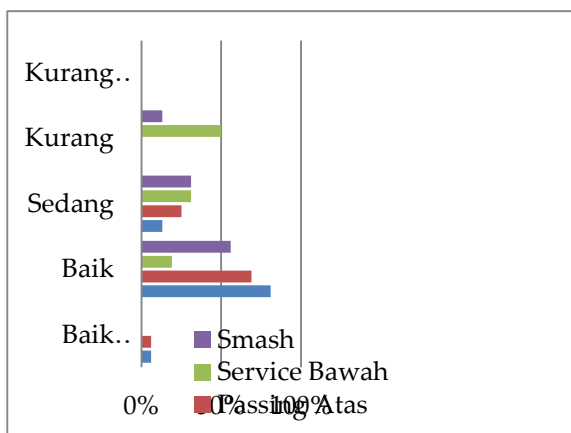
Dokumentasi Test Service Bawah



Dokumentasi Test Smash

HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar bolavoli pada pemain Klub Sungai Kalang Jaya di Kecamatan Tiumang, Kabupaten Dharmasraya, bervariasi tergantung pada jenis teknik yang diuji, yaitu passing bawah, passing atas, servis bawah, dan smash.



Gambar 1. Diagram hasil analisis data

Berdasarkan grafik yang ditampilkan, terlihat adanya variasi tingkat penguasaan teknik dasar bolavoli pada pemain Klub Sungai Kalang Jaya, yang meliputi teknik passing bawah, passing atas, servis bawah, dan smash.

Teknik passing bawah mendominasi dengan persentase tertinggi dalam kategori "Baik," yang mencapai lebih dari 80%. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki penguasaan yang solid dalam teknik ini. Sebaliknya, tidak ada pemain yang mencapai kategori "Kurang sekali" dalam teknik ini, yang menandakan bahwa teknik passing bawah telah dikuasai dengan baik oleh mayoritas pemain.

Untuk teknik passing atas, mayoritas pemain juga berada dalam kategori "Baik," meskipun tidak sebanyak passing bawah. Sebagian pemain berada dalam kategori "Sedang," untuk peningkatan dalam penguasaan teknik ini. Sama seperti pada passing bawah, tidak ada pemain yang masuk dalam kategori "Kurang sekali."

Teknik servis bawah menunjukkan hasil yang kurang memuaskan, dengan sebagian besar pemain berada dalam kategori "Kurang." Ini mengindikasikan bahwa teknik ini membutuhkan perhatian lebih dalam latihan dan pembinaan.

Sejumlah pemain berada dalam kategori "Sedang," namun tidak ada yang mencapai kategori "Baik sekali," yang menggarisbawahi perlunya peningkatan signifikan dalam teknik ini.

Teknik smash menunjukkan distribusi yang lebih merata, dengan sebagian besar pemain berada dalam kategori "Baik" dan "Sedang." Namun, terdapat beberapa pemain yang masih berada dalam kategori "Kurang," kemampuan dalam teknik smash masih perlu ditingkatkan, terutama dalam hal kekuatan dan akurasi.

Secara keseluruhan, analisis ini menunjukkan bahwa teknik passing bawah dan passing atas dikuasai dengan baik oleh mayoritas pemain, sementara teknik servis bawah dan smash memerlukan pembinaan lebih lanjut untuk mencapai tingkat penguasaan yang lebih tinggi.

PEMBAHASAN

1. Tingkat penguasaan *passing* bawah bolavoli pada Pemain Bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pemain dari Klub Sungai Kalang Jaya memiliki kemampuan passing bawah yang berada pada kategori "Baik." Dari 16 pemain, sebanyak 81% atau 13 pemain berada dalam kategori ini dengan skor antara 37 dan 44.

Sementara itu, 13% atau 2 pemain berada dalam kategori "Sedang" dengan skor antara 21 dan 36. Hanya 6% atau 1 pemain yang mencapai kategori "Baik sekali" dengan skor lebih dari 45, dan tidak ada pemain yang berada dalam kategori "Kurang" atau "Kurang sekali."

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Vanchapo et al., 2023), yang menemukan bahwa kemampuan passing bawah yang baik merupakan faktor penting dalam performa keseluruhan tim bolavoli.

Anderson menyatakan bahwa pemain dengan kemampuan passing bawah yang baik dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap kesuksesan tim dalam pertandingan.

Penelitian lain oleh (Vetráková & Mazúchová, 2016) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa latihan intensif dan terfokus pada teknik passing bawah dapat meningkatkan kemampuan

individu dan mendukung strategi tim secara keseluruhan.

Pentingnya penguasaan teknik passing bawah dalam permainan bolavoli (Astuti et al., 2022). Passing bawah yang efektif melibatkan koordinasi yang baik, postur tubuh yang tepat, dan keterampilan dalam mengontrol bola untuk memberikan umpan yang akurat kepada rekan setim (Fellingham, 2022).

Teori ini mendukung pentingnya latihan teknik dasar yang berkelanjutan dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pada seluruh pemain.

Kesimpulannya, tingkat penguasaan passing bawah pada pemain bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya secara umum berada dalam kategori baik,

Namun, ada beberapa pemain yang masih berada dalam kategori "Sedang" yang membutuhkan perhatian lebih untuk mencapai peningkatan. Dengan penerapan metode latihan yang lebih terfokus dan berkelanjutan, serta penggunaan teori-teori teknik dasar yang tepat,

2. Tingkat penguasaan *passing* atas bolavoli Pemain Bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan passing atas pada pemain bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya sebagian besar berada pada kategori "Baik." Dari 16 pemain, sebanyak 69% atau 11 pemain berada dalam kategori ini dengan skor antara 37 dan 53.

Selain itu, 25% atau 4 pemain berada dalam kategori "Sedang" dengan skor

antara 20 dan 36. Hanya 6% atau 1 pemain yang mencapai kategori "Baik sekali" dengan skor lebih dari 54, dan tidak ada pemain yang berada dalam kategori "Kurang" atau "Kurang sekali."

Ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kemampuan passing atas yang baik, meskipun masih ada beberapa pemain yang perlu meningkatkan kemampuannya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh (García-de-Alcaraz et al., 2020) yang menemukan bahwa kemampuan passing atas yang baik merupakan elemen krusial dalam permainan bolavoli.

Pemain dengan kemampuan passing atas yang baik dapat meningkatkan efektivitas serangan tim dan mendukung pertahanan yang kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa variasi dalam teknik passing atas dapat membantu pemain mengatasi berbagai situasi permainan yang dinamis.

Pentingnya penguasaan teknik passing atas dalam permainan bolavoli. Passing atas yang efektif melibatkan postur tubuh yang tepat, koordinasi tangan-mata yang baik, dan keterampilan dalam mengontrol bola untuk memberikan umpan yang akurat (Grgantov et al., 2006).

Kesimpulannya, tingkat penguasaan passing atas pada pemain bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya secara umum berada dalam kategori baik, dengan mayoritas pemain menunjukkan kemampuan yang memadai dalam teknik ini.

Namun, masih ada beberapa pemain yang perlu meningkatkan kemampuannya agar dapat mencapai kategori yang lebih

tinggi. Dengan penerapan metode latihan yang lebih terfokus dan berkelanjutan, serta penggunaan teori-teori teknik dasar yang tepat mendukung performa tim dalam kompetisi di masa mendatang.

3. Tingkat penguasaan servis bawah bolavoli pada Pemain Bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan servis bawah pada pemain bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya bervariasi, dengan mayoritas pemain berada pada kategori "Kurang" dan "Sedang."

Dari 16 pemain, sebanyak 50% atau 8 pemain berada dalam kategori "Kurang" dengan skor antara 5 dan 9, sementara 31% atau 5 pemain berada dalam kategori "Sedang" dengan skor antara 10 dan 18.

Hanya 19% atau 3 pemain yang berada dalam kategori "Baik" dengan skor antara 19 dan 22, dan tidak ada pemain yang mencapai kategori "Baik sekali." Ini menunjukkan bahwa kemampuan servis bawah sebagian besar pemain masih perlu ditingkatkan secara signifikan.

Kemampuan servis yang baik sangat penting dalam permainan bolavoli karena dapat mempengaruhi jalannya pertandingan secara signifikan (Ismailova, 2023)(Astuti, 2017).

Servis yang tepat dan kuat dapat menjadi senjata ampuh untuk menyerang lawan sejak awal permainan. Teknik servis yang baik adalah kunci untuk mencetak poin dan mengatur tempo permainan (Astuti, 2019).

Servis bawah yang efektif melibatkan teknik yang benar, koordinasi yang baik, dan kekuatan yang cukup

untuk mengarahkan bola ke area lawan (Junior, 2020).

Pentingnya latihan berulang dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan servis bawah pemain, serta pentingnya pemahaman mendalam tentang teknik dasar ini.

Kesimpulannya, tingkat penguasaan servis bawah pada pemain bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya sebagian besar berada dalam kategori kurang, dengan banyak pemain menunjukkan kebutuhan akan peningkatan signifikan dalam teknik ini.

Dengan penerapan metode latihan yang lebih fokus dan berkelanjutan, serta penggunaan teori-teori teknik dasar yang tepat, diharapkan dapat mendukung performa tim dalam kompetisi mendatang dan membantu pemain mencapai tingkat permainan yang lebih tinggi.

4. Tingkat penguasaan Smash bolavoli pada Pemain Bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan smash pada pemain bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya sebagian besar berada dalam kategori "Baik" dan "Sedang." Dari 16 pemain,

sebanyak 56% atau 9 pemain berada dalam kategori "Baik" dengan skor antara 16 dan 20. Sebanyak 31% atau 5 pemain berada dalam kategori "Sedang" dengan skor antara 10 dan 15. Selain itu, 13% atau 2 pemain berada dalam kategori "Kurang" dengan skor antara 7 dan 9.

Tidak ada pemain yang mencapai kategori "Baik sekali" atau berada dalam

kategori "Kurang sekali." Ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar pemain memiliki kemampuan smash yang baik, masih ada beberapa pemain yang perlu meningkatkan kemampuannya untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi.

Smash merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan bolavoli karena sering menjadi penentu kemenangan (Young et al., 2023). Smash yang efektif memerlukan kekuatan, kecepatan, dan timing yang tepat untuk mengarahkan bola ke area lawan dengan akurat dan sulit untuk dikembalikan.

Smash yang efektif melibatkan teknik yang benar, koordinasi yang baik, dan kekuatan yang cukup untuk mengarahkan bola ke area lawan. Pentingnya latihan berulang dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan smash pemain, serta pentingnya pemahaman mendalam tentang teknik dasar ini.

Kesimpulannya, tingkat penguasaan smash pada pemain bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya sebagian besar berada dalam kategori baik, dengan mayoritas pemain menunjukkan kemampuan yang memadai dalam teknik ini.

Namun, masih ada beberapa pemain yang perlu meningkatkan kemampuannya agar dapat mencapai kategori yang lebih tinggi. Dengan penerapan metode latihan yang lebih fokus dan berkelanjutan.

Serta penggunaan teori-teori teknik dasar yang tepat, diharapkan kemampuan smash pemain dapat ditingkatkan secara signifikan. Ini akan mendukung performa tim dalam kompetisi mendatang dan membantu pemain mencapai tingkat permainan yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

1. Tingkat penguasaan passing bawah pada Pemain Bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya menunjukkan bahwa mayoritas pemain berada pada kategori Baik dan Sedang. Dari 16 pemain, 13 pemain (81%) berada dalam kategori Baik dengan skor antara 37 dan 44, dan 2 pemain (13%) berada dalam kategori Sedang dengan skor antara 21 dan 36. Hanya 1 pemain (6%) yang mencapai kategori Baik sekali, dan tidak ada pemain yang berada dalam kategori Kurang atau Kurang sekali. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan passing bawah yang baik, meskipun masih ada ruang untuk peningkatan.
2. Tingkat penguasaan passing atas pada Pemain Bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya juga menunjukkan hasil yang positif. Dari 16 pemain, 11 pemain (69%) berada dalam kategori Baik dengan skor antara 37 dan 53, dan 4 pemain (25%) berada dalam kategori Sedang dengan skor antara 20 dan 36. Hanya 1 pemain (6%) yang mencapai kategori Baik sekali dengan skor lebih dari 54. Tidak ada pemain yang berada dalam kategori Kurang atau Kurang sekali. Ini menunjukkan bahwa kemampuan passing atas pada sebagian besar pemain berada pada tingkat yang baik.
3. Tingkat penguasaan servis bawah pada Pemain Bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya menunjukkan bahwa sebagian besar pemain masih berada pada kategori Kurang dan Sedang. Dari 16 pemain, 8 pemain (50%) berada dalam kategori Kurang dengan skor antara 5 dan 9, dan 5 pemain (31%) berada dalam kategori Sedang dengan skor antara 10 dan 18. Hanya 3 pemain (19%) yang berada dalam kategori Baik dengan skor antara 19 dan 22, dan tidak ada pemain yang mencapai kategori Baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan servis bawah masih perlu ditingkatkan secara signifikan.
4. Tingkat penguasaan smash pada Pemain Bolavoli Klub Sungai Kalang Jaya Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya bervariasi, namun sebagian besar pemain berada pada kategori Baik. Dari 16 pemain, 9 pemain (56%) berada dalam kategori Baik dengan skor antara 16 dan 20. Lima pemain (31%) berada dalam kategori Sedang dengan skor antara 10 dan 15, dan 2 pemain (13%) berada dalam kategori Kurang dengan skor antara 7 dan 9. Tidak ada pemain yang mencapai kategori Baik sekali atau berada dalam kategori Kurang sekali. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas pemain memiliki kemampuan smash yang baik, masih ada beberapa pemain yang perlu meningkatkan kemampuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Astuti, Y. (2019). The Effect of Circuit Training Methods, Circuit Series and Learning Motivation on Students'

- Volleyball Basic Skill. *Journal of Education Research and Evaluation*, 2(3), 120.
<https://doi.org/10.23887/jere.v2i3.14467>
- Astuti, Y., & Erianti. (2023). Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Siswa. *Jurnal Penjakora*, 10(1), 46–54.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.59158>
- Astuti, Y., Zulfahri, Z., Erianti, E., Damrah, D., & ... (2022). Development of interactive learning media for low and overhead passing techniques in volleyball based on android technology using MIT app inventor. *Linguistics and Culture*
<http://lingcure.org/index.php/journal/article/view/2132>
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 161-162.
- Closs, B., Burkett, C., Trojan, J. D., Brown, S. M., & ... (2020). Recovery after volleyball: a narrative review. *The Physician and*
<https://doi.org/10.1080/00913847.2019.1632156>
- Fellingham, G. W. (2022). Evaluating the performance of elite level volleyball players. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*. <https://doi.org/10.1515/jqas-2021-0056>
- García-de-Alcaraz, A., Ramírez-Campillo, R., & ... (2020). Analysis of jump load during a volleyball season in terms of player role. *Journal of Science and*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244019307984>
- Grgantov, Z., Katić, R., & Janković, V. (2006). Morphological characteristics, technical and situation efficacy of young female volleyball players. *Collegium Antropologicum*, 30(1), 87–96.
- Ismailova, A. (2023). Education and development of physical qualities of young volleyball players through active games. *Open Access Repository*.
<https://oarepo.org/index.php/oa/article/view/1224>
- Junior, N. (2020). Specificity principle applied in the volleyball. In *MOJ Sports Med. researchgate.net*.
https://www.researchgate.net/profile/Nelson-Marques-Junior/publication/339627000_Specificity_principle_applied_in_the_volleyball/links/5e5d107fa6fdccbeba12d375/Specificity-principle-applied-in-the-volleyball.pdf
- Lawanis, H. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*.
<https://www.neliti.com/publications/322218/overview-of-physical-conditioning-of-hockey-athlete>
- Lawanis, H., Setiawan, Y., Syampurma, H., & ... (2024). Contribution of Hemoglobin Levels and Lung Capacity to Maximum Oxygen Uptake Ability. ... *Journal of Sport*
<https://ejournal.unma.ac.id/index.php/ijsm/article/view/9908>
- Macquet, A.-C. (2018). Recognition within the decision-making process: A case study from expert volleyball players To cite

this version□: HAL Id□: hal-01713145.
Journal of Applied Sport Psychology.

Vanchapo, A. R., Antonelda, B., & Wawo, M.

(2023). Work Motivation Affects the Performance of Health Workers. *Journal of World Future Medicine, Health and Nursing*, 1(February).

Vetráková, M., & Mazúchová, L. (2016). Draft of Management Model of Work Motivation in Hotels. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 230(May), 422–429.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.09.053>

Yaslindo, Zarwan, Suwirman, & Rasyid, W. (2023). Partisipasi Orang tua Dalam menunjang Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Solok Selatan Yaslindo1. *Menssana*, 114(2), 140–147.

Young, W. K., Briner, W., & Dines, D. M. (2023). Epidemiology of common injuries in the volleyball athlete. *Current Reviews in Musculoskeletal*
<https://doi.org/10.1007/s12178-023-09826-2>

Zonifa, G. (2020). A volleyball skills test instrument for advanced-level students. *Journal of Physical Education & Sport*.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=22478051&AN=146889082&h=C4lgINi95UY7ztH39kZng1nFazPVCzuCGQmE5q%2BCaIVR0UIa3g4pYnyT%2BKf1zfj2PB5j6wIWDooh4u%2BGxG3IgA%3D%3D&crl=c>

Zulfaini, I., Damrah, D., Rosmawati, R., & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat

Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal JPDO*, 6(3), 89-95.