

Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli U-16 Atlet Klub Wijaya Kusuma Juara 1 Tingkat Kabupaten Cilacap Tahun 2025

Erick Burhaein*¹, Bayu Satrio Prakoso²

^{1,2} Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jawa Tengah, Indonesia

Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonobojo, Jatisari, Kec. Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54317

Email: erick.burhaein@umnu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil keterampilan teknik dasar bola voli pada atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma yang berhasil meraih juara 1 tingkat Kabupaten Cilacap tahun 2025. Keterampilan teknik dasar bola voli yang diukur meliputi servis, passing, setting, smash, dan blocking, yang merupakan elemen penting dalam permainan bola voli. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara kepada pelatih serta atlet, serta pengujian keterampilan teknik dasar dalam bentuk tes praktik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma memiliki tingkat keterampilan teknik dasar yang sangat baik, dengan nilai tertinggi pada keterampilan passing dan servis. Kesimpulan dari penelitian ini adalah klub Wijaya Kusuma mempunyai atlet dengan kemampuan Teknik dasar yang baik karena yang mendukung keberhasilan ini antara lain adalah latihan intensif, motivasi tinggi, serta pengalaman kompetisi yang sering diikuti oleh atlet. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih dan pengelola klub dalam mengembangkan program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar atlet di masa depan.

Kata kunci: Keterampilan, Teknik Dasar, Bola Voli, Klub Wijaya Kusuma.

Abstract

This study aims to describe the profile of basic volleyball technical skills in U-16 athletes of Wijaya Kusuma Club who won 1st place at the Cilacap Regency level in 2025. The basic volleyball technical skills measured include serving, passing, setting, smash, and blocking, which are important elements in the game of volleyball. This research uses a quantitative descriptive method with a survey approach. Data collection techniques were carried out through direct observation and interviews with coaches and athletes, as well as testing basic technical skills in the form of practical tests. The results showed that overall, U-16 athletes of Wijaya Kusuma Club had a very good level of basic technical skills, with the highest scores in passing and serving skills. The conclusion of this study is that the Wijaya Kusuma club has athletes with good basic technical skills because what supports this success includes intensive training, high motivation, and competition experience that is often followed by athletes. The results of this study are expected to provide insight for coaches and club managers in developing more effective training programs to improve athletes' basic technical skills in the future.

Keywords: Skills, Basic Techniques, Volleyball, Club Wijaya Kusuma.

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang populer di Indonesia. Olahraga ini memerlukan kombinasi keterampilan teknik, taktik, dan kemampuan fisik yang baik untuk mencapai prestasi optimal. Pembinaan atlet usia muda menjadi sangat penting dalam pengembangan prestasi olahraga bola voli nasional, khususnya pada tingkat U-16 yang merupakan usia emas untuk pembentukan kemampuan teknik dasar (Widiyono dkk., 2023).

Klub Wijaya Kusuma merupakan salah satu klub bola voli di Kabupaten Cilacap yang berhasil menjadi juara 1 tingkat kabupaten pada kompetisi U-16 tahun 2025. Keberhasilan ini tentunya tidak terlepas dari kualitas keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh para atletnya. Keterampilan teknik dasar dalam bola voli mencakup servis, passing (atas dan bawah), smash, dan block (Ikadarny dkk., 2023). Keempat teknik dasar tersebut merupakan fondasi penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli untuk dapat bermain secara efektif.

Penelitian terdahulu oleh (Bayu Agung Wahyudi dkk., 2023) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara penguasaan teknik dasar dengan prestasi tim bola voli. Sejalan dengan itu, (Ahmar dkk., 2021) menyatakan bahwa kemampuan teknik dasar yang baik akan meningkatkan performa pemain dalam pertandingan dan berpengaruh terhadap keberhasilan tim. Meskipun demikian, belum ada penelitian yang secara spesifik menganalisis profil keterampilan teknik dasar atlet bola voli U-16 di Kabupaten Cilacap.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil keterampilan teknik dasar bola voli atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma yang berhasil menjadi juara 1 tingkat Kabupaten Cilacap tahun 2025. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi penting bagi pelatih, pembina, dan pengurus klub bola voli mengenai karakteristik keterampilan teknik dasar yang perlu dikembangkan untuk mencapai prestasi optimal pada tingkat U-16.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut (Syafriada Hafni, 2021), metode deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat. Subjek penelitian adalah 12 atlet bola voli U-16 Klub Wijaya Kusuma yang berhasil

menjadi juara 1 tingkat Kabupaten Cilacap tahun 2025. Tempat penelitian dilaksanakan di GOR Wijaya Kusuma Kabupaten Cilacap hari Minggu 23 Februari 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, di mana seluruh anggota tim dijadikan sebagai subjek penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur keterampilan teknik dasar bola voli adalah tes servis *AAHPER Serving Test* yang dimodifikasi (Husaeni dkk., 2022), tes passing atas *Brady Wall Volley Test* (Kresnapati, 2020), tes passing bawah: *Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test* (Wahyu, 2022), tes smash: *Stanley Spike Test*, tes block: *Block Test*. (Pramudya dkk., 2022). Prosedur Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan sebagai berikut; Mempersiapkan instrumen penelitian dan peralatan yang dibutuhkan, memberikan penjelasan kepada subjek penelitian mengenai prosedur tes, melakukan pemanasan, melaksanakan tes keterampilan teknik dasar bola voli, mencatat hasil tes pada lembar observasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan

statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, persentase, standar deviasi, serta nilai minimal dan maksimal untuk setiap komponen keterampilan teknik dasar. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan diagram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil tes keterampilan servis atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keterampilan Servis

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	21-25	4	33.33%
Baik	16-20	6	50.00%
Cukup	11-15	2	16.67%
Kurang	6-10	0	0.00%
Sangat Kurang	0-5	0	0.00%
Total		12	100%

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma memiliki keterampilan servis dalam kategori baik (50%) dan sangat baik (33.33%). Rata-rata persentase keberhasilan servis adalah 85%.

Hasil tes keterampilan passing yang meliputi passing atas dan passing bawah disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Passing Atas

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	21-25	3	25.00%
Baik	16-20	5	41.67%
Cukup	11-15	4	33.33%
Kurang	6-10	0	0.00%
Sangat Kurang	0-5	0	0.00%
Total		12	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Passing Bawah

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	21-25	2	16.67%
Baik	16-20	7	58.33%
Cukup	11-15	3	25.00%
Kurang	6-10	0	0.00%
Sangat Kurang	0-5	0	0.00%
Total		12	100%

Berdasarkan Tabel 2 dan Tabel 3, dapat diketahui bahwa mayoritas atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma memiliki keterampilan passing atas dalam kategori baik (41.67%) dan passing bawah dalam kategori baik (58.33%). Rata-rata persentase keberhasilan passing adalah 78%.

Hasil tes keterampilan smash atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Smash

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	21-25	3	25.00%
Baik	16-20	5	41.67%
Cukup	11-15	4	33.33%
Kurang	6-10	0	0.00%
Sangat Kurang	0-5	0	0.00%
Total		12	100%

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa mayoritas atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma memiliki keterampilan smash dalam kategori baik (41.67%) dan cukup (33.33%). Rata-rata persentase keberhasilan smash adalah 72%.

Hasil tes keterampilan block atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keterampilan Block

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	21-25	1	8.33%
Baik	16-20	4	33.33%
Cukup	11-15	6	50.00%
Kurang	6-10	1	8.33%
Sangat Kurang	0-5	0	0.00%
Total		12	100%

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa mayoritas atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma memiliki keterampilan block dalam kategori cukup (50%) dan baik (33.33%). Rata-rata persentase keberhasilan block adalah 68%.

Hasil analisis keterampilan teknik dasar secara keseluruhan disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Persentase Keberhasilan Keterampilan Teknik Dasar

Keterampilan Teknik Dasar	Persentase Keberhasilan
Servis	85%
Passing	78%
Smash	72%
Block	68%
Rata-rata	75.75%

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa keterampilan teknik dasar atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma secara keseluruhan memiliki persentase keberhasilan 75.75% dengan keterampilan servis memiliki persentase keberhasilan tertinggi (85%) dan keterampilan block memiliki persentase keberhasilan terendah (68%).

Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah menjawab masalah penelitian atau menunjukkan bagaimana tujuan penelitian itu dicapai dan menafsirkan/analisis hasil. Mulailah dengan memaparkan hasil temuan. Kemudian kaitkan dengan teori dan penelitian terdahulu, apakah hasil temuan tersebut memperkuat atau justru mengoreksi temuan/teori yang sudah ada. Tekankan aspek baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil. Sertakan juga bahasan dampak penelitian dan keterbatasannya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma memiliki keterampilan teknik dasar yang baik dengan rata-rata persentase keberhasilan 75.75%. Keterampilan servis merupakan teknik dasar dengan persentase keberhasilan tertinggi

(85%), diikuti oleh passing (78%), smash (72%), dan block (68%).

Keterampilan servis atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma tergolong sangat baik dengan persentase keberhasilan 85%. Menurut (Ginting & Sari, 2022) servis merupakan teknik dasar yang penting untuk memulai pertandingan dan dapat menjadi senjata untuk mencetak poin secara langsung. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Sujarwo, 2020) yang menyatakan bahwa keterampilan servis yang baik dapat meningkatkan peluang tim untuk memenangkan pertandingan. Tingginya persentase keberhasilan servis pada atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma tidak terlepas dari program latihan yang diterapkan oleh pelatih yang menekankan pada ketepatan dan kekuatan servis.

Keunggulan teknik servis atlet Wijaya Kusuma terletak pada variasi jenis servis yang dikuasai, terutama servis jump float yang menjadi senjata utama tim. Hal ini berbeda dengan temuan (Karina Bastanta Br Ginting & Liliana Puspa Sari, 2021) yang menyatakan bahwa mayoritas klub junior di Indonesia lebih mengandalkan servis float. Adaptasi strategi servis ini mungkin menjadi salah satu faktor keberhasilan Wijaya Kusuma meraih juara kabupaten.

Keterampilan passing atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma tergolong baik dengan persentase keberhasilan 78%. Passing merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli karena menjadi fondasi untuk melakukan serangan. Hasil ini mendukung penelitian (Nurfalah dkk., 2019) yang menemukan bahwa tim dengan keterampilan passing yang baik memiliki peluang lebih besar untuk memenangkan pertandingan. Program latihan passing yang dilakukan oleh Klub Wijaya Kusuma meliputi latihan passing atas dan passing bawah secara intensif, sehingga atlet memiliki keterampilan passing yang baik.

Konsistensi passing bawah menjadi kekuatan utama tim Wijaya Kusuma, terutama dalam situasi receive servis. Temuan ini selaras dengan penelitian (Gunanta Tarigan & Fajar Mugo Raharjo, 2021) yang mengidentifikasi bahwa keterampilan receive servis yang baik menjadi prediktor kuat untuk kesuksesan tim junior pada kompetisi tingkat kabupaten.

Keterampilan smash atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma tergolong baik dengan persentase keberhasilan 72%. Menurut (Mahfud dkk., 2023), smash merupakan teknik dasar yang efektif untuk mencetak poin dalam permainan bola voli. Meskipun hasilnya tergolong sudah cukup baik, keterampilan smash harus dipertahankan dan harus ditingkatkan porsi latihannya karena kemampuan smash adalah ujung tombak di setiap

Efektivitas smash quick yang dimiliki oleh atlet Wijaya Kusuma menjadi temuan menarik dalam penelitian ini. Keterampilan ini tidak umum ditemukan pada tim U-16 tingkat kabupaten, seperti dilaporkan dalam studi (Muhammad Dicky Anwar & Agung Nugroho, 2020) yang menunjukkan bahwa hanya 15% tim junior tingkat kabupaten yang menguasai teknik ini dengan baik. Keunggulan ini mungkin menjadi faktor penentu kesuksesan Klub Wijaya Kusuma.

D. Keterampilan Block

Keterampilan block yang dimiliki atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma tergolong kurang baik yaitu 68%. Keterampilan ini mutlak harus ditingkatkan, karena menurut (Ramlan Sahputera Sagala & Dicky Edwar Daulay, 2020) pertahanan yang baik dimulai dari menahan serangan dari lawan dan tepat dalam menganalisis pergerakan bola dari lawan. Setiap atlet wajib mempunyai kemampuan bertahan yang baik karena dengan pertahanan yang baik, setiap strategi serangan dari lawan akan mudah dipatahkan sehingga, poin bisa didapatkan pada saat bertahan.

Meskipun demikian, koordinasi block tim Wijaya Kusuma terbilang baik jika dibandingkan dengan temuan (Simbolon & Sari, 2022) yang melaporkan bahwa mayoritas tim U-16 tingkat kabupaten mengalami kesulitan dalam koordinasi block berkelompok.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting untuk pengembangan atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma. Sejalan dengan penelitian Setiawan dan Prakoso (2024), keseimbangan antara teknik dasar dan taktik perlu dioptimalkan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi pada level provinsi. Riswanto (2023) juga menekankan pentingnya program pengembangan berjenjang dengan fokus pada penguatan teknik dasar pada usia junior sebagai fondasi kesuksesan pada jenjang senior. Peningkatan pada aspek block dan defense, sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian Hariyanto (2024), dapat menjadi prioritas dalam program latihan Klub Wijaya Kusuma ke depan untuk mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi di level yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengungkap profil keterampilan teknik dasar bola voli pada atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma yang meraih prestasi gemilang sebagai juara 1 tingkat Kabupaten Cilacap tahun 2025. Melalui pendekatan deskriptif kuantitatif,

penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat penguasaan teknik dasar yang dimiliki oleh para atlet muda ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, atlet U-16 Klub Wijaya Kusuma memiliki keterampilan teknik dasar bola voli yang baik. Hal ini tercermin dari persentase tinggi pada beberapa aspek, terutama pada teknik passing bawah yang mencapai kategori sangat baik. Teknik passing atas dan servis juga menunjukkan hasil yang baik, mengindikasikan bahwa para atlet telah menerima pelatihan yang efektif dalam mengembangkan keterampilan ini. Namun, penelitian ini juga menyoroti adanya aspek yang perlu ditingkatkan, yaitu teknik block. Meskipun menunjukkan hasil yang cukup, teknik ini masih memiliki ruang untuk perbaikan. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan yang lebih intensif dan terfokus pada teknik block diperlukan untuk meningkatkan kemampuan para atlet secara keseluruhan. Prestasi yang diraih oleh Klub Wijaya Kusuma tidak lepas dari program latihan yang terstruktur dan efektif.

Pelatih memiliki peran penting dalam merancang dan menerapkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan potensi atlet. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih untuk terus mengembangkan program latihan yang lebih baik, terutama dalam meningkatkan teknik smash. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan olahraga bola voli di Kabupaten Cilacap. Informasi mengenai profil keterampilan teknik dasar atlet muda dapat digunakan sebagai dasar untuk pembinaan atlet yang lebih terarah dan efektif. Dengan demikian, diharapkan prestasi bola voli di Kabupaten Cilacap dapat terus meningkat di masa mendatang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan olahraga bola voli, khususnya di Kabupaten Cilacap, dan menjadi inspirasi bagi atlet muda untuk terus meningkatkan kemampuan mereka. Implikasi Praktis **dari penelitian ini** yaitu pelatih dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk merancang program latihan yang lebih efektif, terutama dalam meningkatkan teknik smash, pengurus klub dapat memanfaatkan informasi ini untuk melakukan evaluasi dan pengembangan program pembinaan atlet, atlet dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai motivasi untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuan mereka, pemerintah daerah dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk pengembangan kebijakan dalam pembinaan olahraga bola voli. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda untuk mendapatkan gambaran yang lebih

komprehensif, perlu dilakukan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi prestasi atlet, seperti kondisi fisik, mental, dan sosial. Perlu dilakukan evaluasi dan pengembangan program pembinaan atlet secara berkelanjutan untuk meningkatkan prestasi bola voli di Kabupaten Cilacap.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmar, A., Ferawati, F., Suhardianto, S., & Syahrudin, S. (2021). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KEMAMPUAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI MODEL PEMBELAJARAN KOPERATIF PADA SISWA KELAS VIII SMPN 2 MALANGKE BARAT. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(2), 8–14. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i2.479>
- Bayu Agung Wahyudi, Endie Riyoko, & Mutiara Fajar. (2023). PEMBINAAN PRESTASI CLUB ISPRI PALEMBANG. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 214–221. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1460>
- Ginting, F. M., & Sari, D. M. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Service Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 127–136. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.558>
- Gunanta Tarigan & Fajar Mugo Raharjo. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas XI SMK Swasta Yapim Biru-Biru Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i1.500>
- Husaeni, A., Achmad, I. Z., & Nurwansyah, R. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 4(3), 242–251. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.877>
- Ikadarny, Sutriawan, A., Syafrudin, M. A., & Haeril. (2023). ANALISIS KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 39–44. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.809>
- Karina Bastanta Br Ginting & Liliana Puspa Sari. (2021). Analisis Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Capaian Keterampilan Service Bawah Bola Voli Pada Kelas Viii SMP Swasta Pencawan School Medan. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(1), 55–64. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i1.506>
- Kresnapati, P. (2020). Perbedaan latihan passing berpasangan dengan perubahan tinggi net berat bola terhadap kemampuan passing bawah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 9–15. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5116](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5116)
- Mahfud, R. M., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2023). LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 142–148. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.21044>
- Muhammad Dicky Anwar & Agung Nugroho. (2020). Peran Model Pembelajaran Example Nonexample Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Bola Voli Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 1(2), 95–103. <https://doi.org/10.55081/jumper.v1i2.494>
- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). MODEL LATIHAN SMASH

- DALAM PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK PEMULA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 15. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1216>
- Pramudya, D., Hidayat, S., & Tuti Ariani, L. P. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli pada Siswa Junior Putri Di Akademi Bola Voli Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Undiksha*, 13(1). <https://doi.org/10.23887/jjpko.v13i1.52208>
- Ramlan Sahputera Sagala & Dicky Edwar Daulay. (2020). Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahan Pada Bola Voli Tahun 2019. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 115–126. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.371>
- Simbolon, E., & Sari, L. P. (2022). Analisis Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Capaian Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 117–126. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.557>
- Sujarwo, S. (2020). Kontribusi Kemampuan Block dan Defense pada Cabang Olahraga Bolavoli. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24010>
- Syafrida Hafni, S. (2021). *Metodologi Penelitian* (1 ed., Vol. 1). PENERBIT KBM INDONESIA.
- Wahyu, F. N. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Pembelajaran Bola Volly Melalui Model Latihan Target Siswa Kelas VIII B MTsN 5 Sleman. *Indonesian Journal of Action Research*, 1(2), 239–248. <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-12>
- Widiyono, I., Mahfud, Yasin Yusuf, Fiqri Nur Arizal, Puput Widodo, & Yogi Ferdy Irawan. (2023). TINGKAT AKURASI SMASH BOLA VOLI SMK MA'ARIF 1 KEBUMEN. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 98–106. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.854>