



Profil Keterampilan Teknik Dasar Dan Kecemasan Bertanding Tim Bola Voli Putri SMAN Olahraga Riau

Shinta Ramita¹, Agus Sulastio², Aref Vai³

^{1,2,3}Universitas Riau, Riau, Indonesia

Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau

Email: shinta.ramita4689@student.unri.ac.id

Abstrak

Penelitian ini melihat bagaimana profil keterampilan teknik dasar dan kecemasan bertanding tim bola voli putri SMAN Olahraga Riau berdasarkan pandangan akan pentingnya teknik dasar dalam keberhasilan sebuah tim. Observasi awal fenomena sering gagalnya dalam melakukan teknik dasar seperti service, passing bawah dan atas, smash begitu juga dengan kecemasan yang berperan dalam performa atlet di lapangan. Agar dapat mendeskripsikan keterampilan teknik dasar bola voli dan kecemasan atlet bertanding maka penelitian ini menggunakan metode penelitian survei. Instrumen yang digunakan berupa instrumen tes dan pengukuran serta angket *sport competition anxiety test* (SCAT) untuk mengukur kecemasan bertanding. Dengan norma keterampilan bola voli untuk teknik passing bawah dan atas sama-sama memiliki skor 45 "Sedang", service dengan skor 46 "Sedang", untuk smash dengan skor 43 "Sedang" dapat ditarik kesimpulan untuk keterampilan teknik dasar bola voli dengan skor 45 "Sedang" begitu juga kecemasan berdasarkan norma interval 17-24 pada kategori "rata-rata".

Kata Kunci: Teknik Dasar, Kecemasan, Bola Voli

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat Indonesia selain memberikan manfaat positif terhadap tubuh olahraga juga dapat menjadi ranah bagi atlet untuk berprestasi dari segi non akademik. Dimulai dari pendidikan jasmani di sekolah banyak kegiatan berupa permainan dan olahraga tanpa mengesampingkan aspek prestasi dan kompetisi (Zubaidah et al., 2021). Olahraga dibagi menjadi dua yaitu olahraga rekreasi, olahraga prestasi, umumnya olahraga prestasi merupakan olahraga yang menjadi ranah kompetisi para atlet. Terlepas dari banyaknya cabang olahraga diantaranya bola voli. olahraga yang termasuk ke dalam kategori olahraga bola besar ini merupakan olahraga permainan non kontak fisik karena dibatasi oleh net dan dimainkan oleh tim beranggotakan 6 orang dengan tugasnya masing-masing. Menurut Yunus dalam budayasa, (2014) bola voli merupakan permainan yang dimainkan dua tim dan dipisahkan oleh net. Lebih jelas (Abizar

et al., 2021) bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, tiap tim terdiri dari 6 pemain yang memiliki keterampilan mengumpan, memukul dan libero

Bola voli dengan karakteristik permainan yang cepat membuat waktu permainan menjadi terbatas, penguasaan teknik yang tidak baik memungkinkan untuk melakukan kesalahan-kesalahan (Heri, dkk, 2014). Kesalahan yang dibuat ketika bertanding akan sangat merugikan bagi tim ketika bertanding oleh sebab itu penguasaan teknik menjadi dasar agar suatu tim dapat menggapai kemenangan. adapun faktor pencapaian prestasi mulai dari diri atlet sendiri faktor internal seperti kemampuan fisik, teknik, taktis dan mental sangat diperlukan sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi atlet dari luar seperti pelatih, pembina, cuaca, gizi, sarana prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga. (Syafuruddin, 2011). Prestasi sendiri menurut Maghfiroh dalam (Sholihah, 2021) mempunyai orientasi terhadap tugas individu dan mengizinkan individu tersebut berprestasi untuk dapat berkompetisi dengan orang lain. Agar dapat tercapainya prestasi olahraga diperlukannya usaha yang matang dengan cara pembinaan diri, penguasaan teknik dan taktik (Pujianto, 2015).

Teknik dasar merupakan kemampuan yang dasar dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar sebagai dasar dalam bermain voli terlebih lagi bagi atlet sangat lah penting sebagaimana (Ferawati et al., 2022) menyebutkan teknik dasar bola voli diantaranya service, passing, smash, dan block untuk service dibagi menjadi dua yaitu atas dan bawah sedangkan passing juga ada passing atas dan bawah. Dijelaskan bahwa teknik dasar menjadi modal awal bila ingin bermain bola voli yang baik dan efektif maka ada faktor lain yang membuat atlet dapat tampil dengan performa sesungguhnya adapun faktor tersebut adalah mental atau psikis atlet dalam hal ini kecemasan bertanding. kecemasan yang dialami atlet ketika bertanding muncul karena faktor diantaranya tuntutan dari pelatih, kondisi arena atau lapangan bertanding, penonton dan hasil akhir dari pertandingan. Kecemasan memiliki pengertian reaksi emotional yang muncul terhadap sesuatu yang tidak pasti hingga memunculkan perasaan cemas (Ikhsan et al., 2016).

Sebagai atlet yang memiliki tuntutan untuk berprestasi saat bertanding membuat atlet merasa khawatir, cemas, gelisah perasaan tersebut yang menimbulkan perubahan fisiologis pada atlet. Dari uraian diatas banyak faktor-faktor yang dapat menentukan dalam mencapai sebuah prestasi. Berbicara masalah perkembangan olahraga prestasi tim bola voli

SMAN Olahraga Riau. Di sekolah ini khusus membina atlet-atlet yang memiliki potensi untuk prestasi di bidang olahraga khususnya di wilayah provinsi Riau. Dimana atlet-atlet pelajar lulusan dari sekolah menengah pertama dari seluruh kabupaten akan di seleksi dan disaring sehingga akan didapat atlet-atlet berpotensi yang nantinya akan dibina langsung oleh pemerintah provinsi yaitu dinas pendidikan provinsi Riau. sehingga diharapkan SMAN Olahraga Riau ini akan menjadi tempat pembinaan prestasi olahraga dan tentunya bidang akademik para atlet-atlet pelajar tersebut. Hal ini terlihat dalam upaya peningkatan prestasi bola voli yang ada di sekolah sekolah. Salah satu upaya yang pernah dilakukan adalah peningkatan ketrampilan tim bola voli putri SMAN Olahraga Riau, dimana ketrampilan merupakan faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli. Dimana hal ini sangat menentukan sampai dimana tim bola voli putri SMAN Olahraga dapat meningkatkan mutu permainannya. Selain itu, penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi dan setiap keterampilan yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu.

Berdasarkan observasi yang dilakukan bahwa dari fenomena yang terjadi di lapangan peneliti melihat tim bola voli putri SMAN olahraga Riau menurun dari biasanya, seperti saat melakukan passing bawah, passing atas, servis, smash. Contohnya pada saat melakukan servis ada servis yang gagal, pada saat melakukan smash, terkadang bola pukulan terjaring di net, dan juga pukulannya keluar dari lapangan, tidak hanya itu pada saat melakukan passing juga ada yang tidak tepat mengoper kearah kawan jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, dari hal tersebut peneliti ingin meninjau ketrampilan teknik dasar pemain dalam bermain bola voli. Untuk mengetahui seorang atlet memiliki profil teknik dasar dalam bermain bola voli yang baik atau tidak, perlu dilakukan tes teknik dasar, sehingga jika terdapat atlet yang kemampuan teknik dasar nya tidak baik akan segera dilakukan langkah-langkah perbaikan teknik dasar menjadi lebih baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tujuan ingin menggambarkan profil keterampilan teknik dasar bola voli dan kecemasan

bertanding pada atlet SMAN olahraga Riau. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dalam menemukan temuannya dengan cara prosedur statistik atau dengan pengukuran yang bersifat kuantitatif (Jaya, 2020:22). Sedangkan penelitian kualitatif prosedur penelitian yang berusaha menggambarkan objek sesuai dengan apa adanya (Sugiyono, 2013). Jadi penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian dengan maksud ingin menggambarkan fenomena penelitian secara alamiah hanya saja data yang didapat berupa angka kemudian diolah dengan statistik.

Sampel penelitian diambil keseluruhan dari populasi adapun populasi adalah atlet bola voli putri di SMAN olahraga Riau yang berjumlah 15 orang. Dari 15 sampel yang akan di data keterampilan teknik dasar bola voli dan kecemasan bertanding untuk itu diperlukannya instrumen yang tepat. Instrumen yang digunakan diambil dari buku nurhasan (2005:168) diantaranya tes keterampilan passing bawah dan atas, service dan smash untuk kecemasan bertanding menggunakan kuesioner *sport competition anxiety test* (Marten 1977).

analisis dalam penelitian menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistik versi 27 untuk mendapatkan deskriptif statistik dan T_{score} setelah didapatkan data tersebut selanjutnya di cari persentase menurut Suharsimi Arikunto (2014) rumusnya digunakan berikut:

$$= \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase yang dicari

F : frekuensi

N : jumlah respond

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil keterampilan teknik dasar bola voli yang diperoleh dari tes keterampilan passing atas dan bawah, service, smash menggambarkan tingkat kemampuan pada kategori sedang di antara interval 42-58 berdasarkan norma keterampilan teknik dasar bola voli (Tapo, 2020). Lebih lanjut perolehan hasil tersebut dapat dilihat di bawah ini:

Tabel. 1. Hasil skor awal tes keterampilan teknik dasar bola voli dan kecemasan bertanding

No	Jenis Tes				
	Passing		Service	Smash (Poin+Waktu)	Kecemasan (SCAT)
	Bawah	Atas			
1	43	41	11	9,51	20
2	50	37	9	10,67	20
3	25	25	26	10,84	25
4	37	25	12	11,63	15
5	25	44	15	12,43	16
6	36	37	23	10,49	16
7	29	26	8	13,48	19
8	40	42	10	9,32	22
9	36	33	30	12,50	22
10	35	29	13	13,37	22
11	35	31	15	16,29	20
12	54	25	11	14,81	19
13	40	35	23	10,74	15
14	44	41	14	12,84	21
15	51	37	15	8,20	17
Mean	38,67	33,87	15,67	11,80	19,27
SD	8,772	6,717	6,673	2,169	2,963
Range	29	19	22	8,09	10
Min	25	25	8	8,20	15
Max	54	44	30	16,29	25

Sumber: Data hasil tes 2023

Hasil yang diperoleh dari 15 atlet bola voli putri setelah pengambilan tes keterampilan passing atas dan bawah, service, smash sebagaimana tatacara pelaksanaan dari buku nurhasan. Untuk data passing bawah mean yaitu 38,67, SD (simpangan baku) yaitu 8,772, nilai terendah 25, nilai tertinggi 54 dan range 29. Passing atas mean yaitu 33,87, SD (simpangan baku) yaitu 6,717, nilai terendah 25, nilai tertinggi 44 dan range 19. Service mean yaitu 15,67, SD (simpangan baku) yaitu 6,673, nilai terendah 8, nilai tertinggi 30 dan range 22. Smash mean yaitu 11,80, SD (simpangan baku) yaitu 2,169, nilai terendah 8,20, nilai tertinggi 16,29 dan range 8,09. Kecemasan mean yaitu 19,27, SD (simpangan baku) yaitu 2,963, nilai terendah 15, nilai tertinggi 25 dan range 10. Selanjutnya data mentah dengan satuan angka yang berbeda dicari T_{score} untuk menyamaratakan satuan dari data tersebut berikut hasil T_{score} :

Tabel. 2. Hasil perhitungan T_{Score}

No	Jenis Tes (T _{score})				Mean
	Passing		Service	Smash (Poin+Waktu)	
	Bawah	Atas			
1	54,94	60,62	43,01	39,41	49,50
2	62,92	54,66	40,01	44,75	50,59
3	34,42	36,80	65,49	45,54	45,56
4	48,10	36,80	44,50	49,18	44,65
5	34,42	65,09	49,00	52,87	50,35
6	46,96	54,66	60,99	43,92	51,63
7	38,98	38,29	38,51	57,71	43,37
8	51,52	62,11	41,51	38,53	48,42
9	46,96	48,71	71,48	53,19	55,09
10	45,82	42,76	46,00	57,20	47,95
11	45,82	45,73	49,00	70,66	52,80
12	67,48	36,80	43,01	63,84	52,78
13	51,52	51,69	60,99	45,08	52,32
14	56,08	60,62	47,50	54,76	54,74
15	64,06	54,66	49,00	33,37	50,27

Sumber: data diolah IBM SPSS *Statistic Versi 27*

Agar lebih jelas dalam melihat profil keterampilan teknik dasar bola voli pada tim putri SMAN olahraga Riau dan kecemasan bertanding atlet dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 3. Norma Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli

No	Interval	Kategori	Skor Keterampilan
1	75 - 100	Baik	5
2	58 - 75	Cukup	4
3	42 - 58	Sedang	3
4	25 - 42	Kurang	2
5	0 - 25	Kurang Sekali	1

Sumber: (Tapo, 2020)

Berikut kategorisasi hasil T_{Score} yang diperoleh sesuai dengan norma keterampilan teknik dasar bola voli.

Passing Bawah

Tabel. 4. Norma keterampilan teknik dasar passing bawah

No	Interval	Kategori	Skor Keterampilan	Fa	Fr
1	75 - 100	Baik	5	0	0%
2	58 - 75	Cukup	4	3	20%
3	42 - 58	Sedang	3	9	60%
4	25 - 42	Kurang	2	3	20%
5	0 - 25	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			45	15	100%

Diketahui dari interval 25-42 terdapat 3 sampel dengan persentase 20%, interval 42-58 terdapat 9 sampel dengan persentase 60% begitu juga interval 58-75 terdapat 3 sampel dengan persentase 20% dengan begitu jika dilihat dari interval dan skor keterampilannya didapatkan penjumlahan skor keterampilan yaitu 45 termasuk kategori “sedang”.

Passing Atas

Tabel. 5. Norma keterampilan teknik dasar passing atas

No	Interval	Kategori	Skor Keterampilan	Fa	Fr
1	75 - 100	Baik	5	0	0%
2	58 - 75	Cukup	4	4	27%
3	42 - 58	Sedang	3	7	47%
4	25 - 42	Kurang	2	4	27%
5	0 - 25	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			45	15	100%

Diketahui dari interval 25-42 terdapat 4 sampel dengan persentase 27%, interval 42-58 terdapat 7 sampel dengan persentase 47% begitu juga interval 58-75 terdapat 4 sampel dengan persentase 27% dengan begitu jika dilihat dari interval dan skor keterampilannya didapatkan penjumlahan skor keterampilan yaitu 45 termasuk kategori “sedang”.

Passing Service

Tabel. 6. Norma keterampilan teknik dasar service

No	Interval	Kategori	Skor Keterampilan	Fa	Fr
1	75 - 100	Baik	5	0	0%
2	58 - 75	Cukup	4	4	27%
3	42 - 58	Sedang	3	8	53%
4	25 - 42	Kurang	2	3	20%
5	0 - 25	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			46	15	100%

Diketahui dari interval 25-42 terdapat 3 sampel dengan persentase 20%, interval 42-58 terdapat 8 sampel dengan persentase 53% begitu juga interval 58-75 terdapat 4 sampel dengan persentase 27% dengan begitu jika dilihat dari interval dan skor keterampilannya didapatkan penjumlahan skor keterampilan yaitu 46 termasuk kategori “sedang”.

Passing Smash

Tabel. 7. Norma keterampilan teknik dasar smash

No	Interval	Kategori	Skor Keterampilan	Fa	Fr
1	75 - 100	Baik	5	0	0%
2	58 - 75	Cukup	4	1	7%
3	42 - 58	Sedang	3	11	73%
4	25 - 42	Kurang	2	3	20%
5	0 - 25	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			43	15	100%

Diketahui dari interval 25-42 terdapat 3 sampel dengan persentase 20%, interval 42-58 terdapat 11 sampel dengan persentase 73% begitu juga interval 58-75 terdapat 1 sampel dengan persentase 7% dengan begitu jika dilihat dari interval dan skor keterampilannya didapatkan penjumlahan skor keterampilan yaitu 43 termasuk kategori “sedang”.

Teknik Dasar Bola Voli

Tabel. 8. Norma keterampilan teknik dasar bola voli

No	Interval	Kategori	Skor Keterampilan	Fa	Fr
1	75 - 100	Baik	5	0	0%
2	58 - 75	Cukup	4	0	0%
3	42 - 58	Sedang	3	15	100%
4	25 - 42	Kurang	2	0	0%
5	0 - 25	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			45	15	100%

Diketahui dari hasil hitung mean atau rata-rata tes keterampilan teknik dasar setelah dikategorisasikan 15 atlet bola voli putri di SMAN olahraga Riau seluruhnya masuk pada interval 42-58 dengan skor keterampilan sebesar 45 oleh sebab itu dapat disimpulkan keterampilan teknik dasar bola voli berada pada kategori “sedang”.

Kecemasan Bertanding

Tabel. 9. Norma Kecemasan Bertanding

No	Interval	Kategori	Fa	Fr
1	> 24	Tinggi	1	7%
2	17 – 24	Rata - Rata	10	67%
3	< 17	Rendah	4	27%
Jumlah			15	100%

Diketahui pada tabel norma kecemasan bertanding terdapat sebaran yang beragam mulai dari interval <17 terdapat 4 atlet dengan persentase 27% pada kategori “rendah” dan dari interval 17-24 terdapat 10 atlet dengan persentase 67% pada kategori “rata-rata” sedangkan interval >24 terdapat 1 atlet dengan persentase 7% pada kategori “tinggi” dapat disimpulkan kecemasan bertanding yang dimiliki oleh tim bola voli putri di SMAN olahraga Riau memiliki kecemasan “rata-rata”.

Pembahasan

Analisa dari hasil yang diperoleh berdasarkan tes keterampilan teknik dasar bola voli yang telah di berikan kepada 15 atlet bola voli putri SMA Negeri Olahraga Riau serta kecemasan bertanding atlet. Keterampilan yang di lakukan tes pengukuran diantaranya passing bawah, passing atas, service dan smash begitu juga sebagaimana yang disebutkan

W(Ferawati et al., 2022) teknik dasar permainan bola voli terdiri dari service dibagi menjadi dua atas dan bawah, passing, smash dan block. Teknik dasar dari masing-masing atlet bola voli putri berada pada kategori yang berbeda-beda.

Dalam teknik dasar Passing dibagi menjadi dua yaitu teknik passing bawah dan atas, dijelaskan teknik dasar yang paling dasar untuk dapat memainkan permainan bola voli dapat menjadi teknik mengoper (passing) ataupun menjadi pertahanan bagi tim. Dalam penelitian ini atlet bola voli putri SMA Negeri Olahraga Riau 60% atletnya mempunyai kemampuan passing bawah pada kategori "Sedang". Teknik berikutnya passing atas juga mendapat kategori "Sedang" dengan persentase 47%, perolehan ini menunjukkan bahwa kemampuan atlet bola voli putri yang ada di SMA Negeri Olahraga Riau pada teknik mengoper (passing) berada di tengah-tengah tidak bagus juga tidak buruk.

Selanjutnya dalam segi keterampilan service, teknik service merupakan teknik yang digunakan untuk memulai permainan dalam bola voli selain itu service juga dapat menjadi serangan untuk mendapatkan poin. Untuk service sendiri atlet bola voli putri SMA Negeri Olahraga Riau 53% atletnya berada pada kategori "Sedang" dan tidak jauh berbeda dalam teknik smash yang juga menjadi teknik utama dalam menyerang atlet bola voli putri SMA Negeri Olahraga Riau memperoleh kategori "Sedang" sebanyak 73%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan dalam segi keterampilan dasar bola voli putri SMA Negeri Olahraga Riau secara keseluruhan merata pada kategori "Sedang".

Selanjutnya dalam aspek lain karena untuk mencapai prestasi ada beberapa faktor penunjang keberhasilan atlet dalam memperoleh prestasi yang gemilang diantaranya faktor psikologi atau kecemasan bertanding. Seluruh atlet yang akan bertanding pasti akan merasakan yang namanya gugup, tidak percaya diri hingga timbul rasa cemas oleh sebab itu dari hasil penelitian yang mendeskripsikan tingkat kecemasan bertanding para atlet bola voli putri SMA Negeri Olahraga Riau termasuk kategori "Rata-Rata" dengan persentase 67%. Penelitian lain yang membahas kecemasan bertanding atlet bola voli juga menjelaskan seseorang yang mengalami kecemasan akan memberikan respond kegelisahan yang berlebih akan sesuatu yang belum tentu terjadi, ketika atlet mengalami kecemasan akan membuat penurunan performa atlet dimana atlet tersebut tidak dapat memberikan performa terbaiknya (Ikhsan et al., 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian mengenai profil keterampilan teknik dasar dan kecemasan bertanding tim bola voli putri SMA Negeri olahraga Riau. Atlet memperoleh rata-rata T_{score} sebesar 50 dan total skor keterampilan sebesar 45 yang tergolong dalam kategori “Sedang” dan untuk kecemasan bertanding juga dalam kategori “Rata-Rata” dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan pertimbangan untuk membuat program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abizar, M., Sapulete, J. J., & Fauzi, M. S. (2021). Pengembangan Model Permainan Bola Voli “Voli Target (Vorget)” Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kuaro. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 38–49. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i2.699>
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ferawati, F., Mashud, M., & Warni, H. (2022). Gaya Mengajar Inklusi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Spesifik Servis Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII. *Jurnal Patriot*, 4(4), 273–286. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i4.870>
- Heri, dkk.(2014). “Survey Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Putra yang mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Pontianak”. *Jurnal pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 02, No 03. 2014
- Ikhsan, Razali, & Rinaldy, A. (2016). TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA VOLI PON ACEH TAHUN 2016. *Resma*, 3(2), 13–22.
- Ibrahim, Moch Asmawi, Iman Sulaiman. (2018). Effectiveness Of Shooting Basketball Model Based Of Drill At Faculty Of Sport Science Of State University Of Medan. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*. 4(1), 74-82
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Made Laut Mertha Jaya 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta:Quadrant.
- Nurhasan. 2005. *Tes Dan Pengukuran*. universita. jakarta.
- Pujianto, Agus. 2015. “Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang.” *Journal of Physical Education Health and Sport* 2(1): 38–42.
- Sapulete, J. J., & Fauzi, M. S. (2021). Pengembangan Model Permainan Bola Voli “Voli Target (Vorget)” Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kuaro. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 38-49.
- Sholihah, I. & P. 2021. *Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi*

Atlet. Kesehatan Dan Olahraga, 95–104.

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D

Syafruddin.2011. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang: UNP Press

Tapo, Y. B. O. (2020). Evaluasi Status Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Penguasaan Keterampilan Olahraga Sepakbola Dan Bola Voli Mahasiswa Pjkr Semester V Stkip Citra Bakti Ngada Berdasarkan Aktivitas Perkuliahan Praktek Dan Pembinaan Kegiatan Ukm. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>