



Studi Status Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Usia 10-15 Tahun pada Club Turi Kabupaten Magetan

Bayu Ari Nuryudo¹, Andy Widhiya Bayu Utomo², Arief Nur Wahyudi.
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Modern Ngawi^{1,2,3}

bayuary026@gmail.com¹, andystkipmodern@gmail.com², ariefnurwahyudi29@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain bola voli usia 10-15 tahun club turi Kabupaten Magetan. Desain pada penelitian ini kuantitatif deskriptif dengan Jenis penelitian survey. Penelitian ini untuk mengetahui gambaran kondisi fisik pemain bola voli usia 10-15 tahun khususnya club turi Magetan. Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 30 dengan teknik pengambilan sampel total samping. Instrument yang digunakan penelitian ini meliputi *tes Stork Stand*, *Standing Broad Jump*, *Squat Thrust 15 detik*, *Lateral Jumping*, Lari 50 meter. Tes tersebut digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet berupa keseimbangan, power, kelincahan koordinasi dan kecepatan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran sedangkan analisis data menggunakan persentase. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara keseluruhan kondisi fisik pemain bola voli club turi Magetan usia 10-15 tahun dalam kondisi cukup. Kategori cukup sebanyak 12 orang (40%). Selain itu, kondisi fisik pemain bola voli lainnya yaitu baik sekali (6,67%), baik (13,33%), sedang (23%), dan kurang (17%).

Kata Kunci: kondisi fisik, bola voli, voli usia 10-15 tahun.

Abstract

This research was conducted with the aim of knowing the physical condition of volleyball players aged 10-15 years at the Turi Club in Magetan Regency. The design of this research is quantitative descriptive with a survey research type. This research is to determine the description of the physical condition of volleyball players aged 10-15 years, especially the Turi Magetan club. The total population of this study was 30 with a total side sampling technique. The instruments used in this research include the Stork Stand test, Standing Broad Jump, 15 second Squat Thrust, Lateral Jumping, 50 meter running. This test is used to determine the athlete's physical condition in the form of balance, power, agility, coordination and speed. Data collection techniques use tests and measurements while data analysis uses percentages. Based on the results of research conducted, the overall physical condition of the Turi Magetan volleyball club players aged 10-15 years is in fair condition. The sufficient category is 12 people (40%). Apart from that, the physical condition of other volleyball players is very good (6.67%), good (13.33%), moderate (23%), and poor (17%).

Keyword: physical condition, volleyball, volleyball aged 10-15 years.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, kesehatan, dan keterampilan atletik (Sagala & Daulay, 2020). Melibatkan partisipasi individu atau kelompok, olahraga mencakup berbagai jenis kegiatan, mulai dari latihan aerobik, permainan tim, hingga olahraga ekstrem (Ramli, 2021). Selain manfaat fisik, olahraga juga memiliki dampak positif terhadap aspek mental, seperti meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi (Anwar et al., 2021). Olahraga dapat dijadikan sarana untuk memupuk nilai-nilai seperti kerjasama, disiplin, dan semangat kompetitif. Pentingnya olahraga sebagai bagian integral dari gaya hidup sehat telah diakui secara luas, dan partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat membantu seseorang mencapai keseimbangan holistik antara tubuh dan pikiran.

Menurut (Faridhatunnisa et al., 2019) mengatakan bahwa Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit jangka panjang, mengurangi stres dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, tingkat energi, rasa kepercayaan diri, dan meningkatkan kepuasan sosial. Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang mencakup permainan perlombaan dan kegiatan intensif dengan tujuan untuk menikmati, menang, dan mencapai prestasi tertinggi. Semua upaya yang dilakukan untuk meningkatkan, mengembangkan, dan membina potensi fisik dan mental seseorang didefinisikan sebagai proses olahraga. Melihat peranannya yang sangat strategis dalam kehidupan manusia, olahraga juga menjadi alat untuk membentuk karakteristik negara yang sangat efektif di era globalisasi saat ini (Sistiasih et al., 2022).

Salah satu tujuan olahraga adalah untuk mencapai tingkat prestasi tertentu. Untuk mencapai hal ini, membutuhkan waktu dan usaha yang cukup lama, dan juga membutuhkan pembinaan yang intensif (Mahyuddin & Makassar, 2023). Prestasi adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga, jika seseorang berolahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi, kegiatan olahraganya harus dilakukan secara sistematis dan terprogram (Adhawiyah et al., 2020). Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Prestasi olahraga dipengaruhi oleh empat faktor. Aspek tersebut adalah aspek biologis, yang mencakup kondisi fisik yang tidak dapat diabaikan saat berolahraga, aspek psikologis, aspek lingkungan, dan aspek penunjang (Firdaus & Fahrizqi, 2023). Seorang atlet harus memiliki kemampuan teknik, taktik, fisik, dan psikologis yang baik untuk berprestasi. Melatih teknik dan taktik membutuhkan waktu untuk membuat gerakan menjadi sempurna dan

menjadi refleks yang benar saat dilakukan selama berlatih dan bertanding. Kesegaran fisik yang tinggi diperlukan untuk melakukan latihan dalam waktu yang lama.

Dari sekian faktor yang perlu diperhatikan salah satu hal yang harus diperhatikan secara khusus adalah kondisi fisik, karena kondisi fisik sangat penting untuk setiap pencapaian dalam cabang olahraga apapun, termasuk bola voli. Kondisi fisik harus benar-benar diperhatikan sejak dini untuk membangun keterampilan teknik dasar dan meningkatkan kualitas permainan, yang merupakan bagian penting dari kemenangan atau kekalahan pemain dalam permainan.

Kemampuan pelatih untuk mengelola klub masing-masing pemain bola voli dipengaruhi oleh kondisi fisik yang berbeda yang dimiliki oleh setiap pemain. Hal ini terjadi karena pelatih jarang melakukan tes kondisi fisik pada pemain untuk melihat seberapa baik mereka berkembang dalam latihan.

Begitu juga Club Turi Kabupaten Magetan, pemain telah menjalani tes kondisi fisik sebelum pertandingan, tetapi tes tersebut tidak berlangsung secara teratur. Untuk mengikuti pertandingan, kadang-kadang diperlukan tes kondisi fisik. Akibatnya, meskipun pemain bola voli Club Turi Kabupaten Magetan sering memenangkan kejuaraan, kondisi fisik atlet masih belum berkembang, sehingga banyak pemain kehabisan tenaga (kondisi fisiknya menurun) selama pertandingan.

Satu alasan mengapa tidak ada tes kondisi fisik yang rutin dilakukan di Club Bola Voli Turi Magetan adalah karena belum ada standar untuk kondisi fisik bola voli. Akibatnya, tidak ada yang tahu seberapa baik kondisi fisik pemain di klub dan mereka tidak dapat mengontrol kemajuan mereka.

Sehubungan dengan kendala tersebut maka sebuah standar kondisi fisik harus dibuat untuk pemain bola voli berusia sepuluh hingga lima belas tahun karena masalah ini. Setelah pelatih mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain, mereka dapat mengambil tindakan lebih lanjut. Batasan masalah dibuat berdasarkan masalah latar belakang yang telah disebutkan di atas dan untuk mencegah penafsiran penelitian yang salah. Penelitian ini hanya akan memeriksa status kondisi fisik pemain bola voli di klub Turi Kabupaten Magetan yang berusia antara 10 dan 15 tahun.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan peneliti ini merupakan penelitian *survey*. Penelitian *survey* merupakan suatu metode penelitian ilmiah yang dilakukan dengan tujuan untuk mengumpulkan data dari responden atau subjek penelitian melalui kuesioner, tes atau

pengukuran. Tujuan utama dari penelitian survei adalah untuk mengumpulkan informasi atau data tentang sikap, pendapat, perilaku, atau karakteristik dari kelompok tertentu atau populasi secara luas (Ikram et al., 2023). Langkah-langkah umum dalam penelitian survei melibatkan perencanaan, perancangan instrumen survei, pengumpulan data dari responden, analisis data, dan penyajian hasil. Desain survei harus memperhatikan aspek-aspek seperti pemilihan sampel yang representatif, formulasi pertanyaan yang jelas dan objektif, serta teknik pengumpulan data yang sesuai (Oktayona & Aziz, 2019). Penelitian ini dilaksanakan di Club Voly Turi Kabupaten Magetan. Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 30 atlet terdiri dari 24 laki-laki dan 6 perempuan dengan rentang usia 10-15 tahun. Sampel yang digunakan pada penelitian sebanyak 30 atlet atau melibatkan semua jumlah atlet. Pada teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan total sampling, menurut (Keswando et al., 2022). jika populasi subjeknya kurang dari 100 orang, maka lebih baik dari semua populasi dijadikan sampel.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah keseimbangan, power, kelincihan koordinasi dan kecepatan. Adapun tes dan pengukuran dengan cara melakukan *Stork Stand*, *Standing Broad Jump*, *Squat Thrust 15 detik*, *Lateral Jumping*, Lari 50 meter (Maisaroh et al., 2020).

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan persentase, persentase digunakan untuk mengumpulkan, menampilkan, dan menentukan nilai. Selanjutnya, pemaknaan yang diajukan dapat diterapkan dengan mengacu pada standar keterampilan dasar futsal yang telah ditetapkan. untuk menentukan kategori tersebut digunakan rumus statistik berdasarkan mean dan standar deviasi. Pengkategorian tersebut dapat di jabarkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Rumus Statistik Pengkategorian Test

No	Rumus	Kategori
1	$X \geq (M + 1,5 SD)$	Baik Sekali
2	$(M + 1,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Cukup
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X \leq (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

(Uyun et al., 2020)

Keterangan :

X = Skor

M = Mean (Rata-rata)

SD = Standar deviasi (Simpangan Baku)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penyajian penelitian ini berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap data hasil tes kondisi fisik pemain bola voli usia 10-15 tahun pada Club Turi Kabupaten Magetan. Tes kondisi fisik yang dilakukan merupakan tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Tes yang dilakukan terdiri dari 5 item tes yaitu tes *squat thrust* 15 detik, *stork stand*, *lateral jumping*, *standing broad jump*, dan lari 50 meter.

Data yang diperoleh dari penelitian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik. Adapun deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Usia 10-15 Tahun Club Turi Kabupaten Magetan

Tes	N	Satuan	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Stork stand	30	Menit	3,25	1,22
Standing broad jump	30	Meter	2,06	1,15
Squat thrust 15 detik	30	Detik	45	25
Lateral jumping	30	Kali	12	9
Lari 50 meter	30	Detik	12,78	9,36

Dalam penelitian ini dilakukan pengecekan reliabilitas dari hasil tes, dengan maksud untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes yang diperoleh. Adapun nilai reliabilitas hasil tes kondisi fisik pemain bola voli usia 10-15 tahun pada Club Turi Kabupaten Magetan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Tes	N	Satuan	Reliabilitas	Kategori
Stork stand	30	Menit	0,82	<i>Acceptable</i>
Standing broad jump	30	Meter	0,84	<i>Acceptable</i>
Squat thrust 15 detik	30	Detik	0,86	<i>Acceptable</i>
Lateral jumping	30	Kali	0,82	<i>Acceptable</i>
Lari 50 Meter	30	Detik	0,88	<i>Acceptable</i>

Adapun dalam mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilitas
<i>Excellent</i>	0,95-0,99
<i>Verry good</i>	0,90-0,94
<i>Acceptable</i>	0,80-0,89
<i>Poor</i>	0,70-0,79
<i>Questionable</i>	0,60-0,69

(Subarna & Arifin, 2023)

Selanjutnya disusun norma klasifikasi tingkat kondisi fisik. Dalam hal ini penyusunan norma penilaian dilakukan terhadap norma penilaian total kemampuan kondisi fisik yang dibagi menjadi 6 kategori.

Adapun hasil pengklasifikasian dan penyusunan norma penilaian terhadap nilai total hasil tes kondisi fisik pemain bola voli usia 10-15 tahun pada Club Turi Kabupaten Magetan yaitu sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Usia 10-15 Tahun Pada Club Turi

Kabupaten Magetan

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Jumlah %
1	≥ 305	Baik Sekali	2	6,67
2	276-304	Baik	4	13,33
3	251-275	Cukup	12	40
4	221-250	Sedang	7	23,33
5	204-220	Kurang	5	16,67
Total			30	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa pemain bola voli usia 10-15 tahun pada Club Turi

Kabupaten Magetan sebagian besar memiliki kondisi fisik cukup sebanyak 12 orang (40%). Selain itu, kondisi fisik pemain bola voli lainnya yaitu baik sekali (6,67%), baik (13,33%), sedang (23%), dan kurang (17%). Dalam hal ini sebagian besar secara keseluruhan kondisi fisik dalam kategori cukup.

Pembahasan

Bola voli adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang optimal untuk mencapai performa yang maksimal. Kondisi fisik bola voli melibatkan aspek kebugaran, kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas. Kebugaran fisik sangat penting dalam bola voli karena permainan ini melibatkan gerakan cepat, loncatan tinggi, dan perubahan arah yang tiba-tiba. Pemain bola voli perlu memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik agar dapat menjaga intensitas permainan selama set yang panjang (Ilyas & Almunawar, 2020).

Kekuatan tubuh juga merupakan komponen kunci dalam kondisi fisik bola voli. Pemain perlu memiliki kekuatan otot yang cukup, terutama pada otot-otot kaki dan inti, untuk melakukan loncatan tinggi, pukulan keras, dan berbagai gerakan yang membutuhkan kekuatan eksplosif. Latihan kekuatan seperti angkat beban, latihan plyometric, dan gerakan khusus bola voli dapat membantu meningkatkan kekuatan fisik (Pratiwi et al., 2020).

Selain itu, keseimbangan dan koordinasi juga menjadi aspek penting dalam kondisi fisik bola voli. Pemain perlu memiliki keseimbangan yang baik untuk dapat mengatur tubuh dengan tepat saat melakukan gerakan-gerakan kompleks, seperti melompat dan melakukan pukulan presisi. Latihan keseimbangan seperti latihan dengan bola instabilitas dapat membantu meningkatkan stabilitas tubuh (Tapo, 2020). Fleksibilitas juga menjadi faktor krusial dalam kondisi fisik bola voli. Pemain perlu memiliki fleksibilitas yang baik pada sendi-sendi utama, seperti pergelangan tangan, lutut, dan bahu, untuk dapat melakukan gerakan dengan rentang gerak yang optimal dan mencegah cedera.

Dengan menjaga kondisi fisik yang baik dalam aspek kebugaran, kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas, pemain bola voli dapat meningkatkan performa mereka di lapangan dan menghadapi tantangan permainan dengan lebih efektif.

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ini diketahui bahwa kondisi fisik pemain bola voli usia 10-15 tahun pada Club Turi Kabupaten Magetan sebagian besar memiliki kondisi fisik cukup sebanyak 12 orang (40%), kategori baik sekali 2 orang (6,67%), baik 4

orang (13,33%), sedang 7 orang (23%), dan kurang 5 orang (17%). Dalam hal ini sebagian besar secara keseluruhan kondisi fisik dalam pemain bola voli usia 10-15 tahun pada Club Turi Kabupaten Magetan kategori cukup.

Kondisi fisik atlet voli klub Turi Kabupaten Magetan usia 10-15 tahun dalam kategori cukup menjadi aspek yang krusial dalam menilai potensi dan kemampuan mereka. Pertama-tama, dapat dilihat dari segi kebugaran tubuh para atlet. Mayoritas dari mereka menunjukkan tingkat kebugaran yang baik, dengan kemampuan kardiorespiratori yang cukup untuk menunjang aktivitas voli yang intens. Latihan rutin dan program fisik yang disusun dengan baik oleh pelatih berperan penting dalam mencapai tingkat kebugaran yang optimal.

Aspek kekuatan fisik juga menjadi fokus penting. Atlet voli klub Turi Kabupaten Magetan usia 10-15 tahun menunjukkan perkembangan yang positif dalam hal kekuatan otot. Latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kaki secara proporsional telah diimplementasikan, memberikan dasar yang kuat untuk melakukan teknik pukulan dan melompat dengan efisien. Pengembangan kekuatan inti juga menjadi prioritas, memberikan stabilitas tubuh yang diperlukan dalam permainan voli.

Kelenturan tubuh juga menjadi fokus dalam pemantauan kondisi fisik atlet. Latihan peregangan dan fleksibilitas secara rutin dilakukan untuk memastikan bahwa atlet dapat melakukan gerakan-gerakan voli yang membutuhkan rentang gerak yang luas tanpa risiko cedera. Peningkatan kelenturan juga dapat membantu dalam meningkatkan ketangkasan dan reaksi tubuh terhadap perubahan situasi di lapangan (Rachmalia et al., 2022).

Penilaian kondisi fisik juga mencakup pemantauan terhadap potensi risiko cedera. Program pencegahan cedera secara sistematis diimplementasikan untuk mengurangi risiko cedera selama latihan dan pertandingan. Pelatih dan staf medis klub terlibat aktif dalam pemantauan kesehatan atlet, memberikan perhatian khusus pada tanda-tanda kelelahan dan potensi cedera yang mungkin timbul.

SIMPULAN

Status kondisi fisik pemain bola voli usia 10-15 tahun pada Club Turi Kabupaten Magetan sebagian besar cukup sebanyak 12 orang (40%). Selain itu, kondisi fisik pemain bola voli lainnya yaitu baik sekali (6,67%), baik (13,33%), sedang (23%), dan kurang (17%). Peneliti memberikan saran terhadap pelatih hendaknya selalu melakukan evaluasi dan penilaian terhadap tingkat kondisi fisik pemain bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhawiyah, S., Weda, W., & Allsabab, M. A. H. (2020). Faktor Fisik Penentu Servis Atas Bolavoli Klub Bolavoli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 33–37.
- Anwar, M. D., Nugroho, A., Tinggi, S., & Bina, K. (2021). 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. *Jumper : Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 1(2), 95–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v1i2.494>
- Faridhatunnisa, F., Pratama, A. K., & Jasmani, P. (2019). Peningkatan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 09, 76–82.
- Firdaus, V. R., & Fahrizqi, E. B. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Pada Peserta Ektrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Kalianda. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 8–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/joupe.v4i1.2134>
- Ikram, M., Ikhwan, Y., & Boihaqi, B. (2023). Analisis Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Mini Pada Siswa SMP Negeri 2 Kuta Baro Tahun 2022. *Serambi Konstruktivis*, 5(1), 16–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.32672/konstruktivis.v5i1.5945>
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ektrakurikuler Bola Voli Ilyas. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45.
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Mahyuddin, R., & Makassar, U. N. (2023). Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Sma Insan Cendekia Syech Yusuf Kab . Gowa. *Prosiding Seminar Nasional UNM Ke-62*, 1, 496–501. <https://doi.org/https://doi.org/10.59562/semnasdies.v1i1.1042>
- Maisaroh, P., Athar, A., & Kahri, M. (2020). ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Dilihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun Kota Banjarbaru. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 80–83.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/mpj.v1i1.489>
- Oktaayona, R. D., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *PATRIOT*, *1*(3), 1259–1273. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.418>
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor Dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Olympia*, *2*(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.881>
- Rachmalia, D. S., Susilawati, D., & Lengkana, A. S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona. *Journal of SPORT*, *2*(2), 91–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v6i2.6375>
- Ramli, A. C. (2021). Studi Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Pada Club Iktlvb Kabupaten Flores Timur Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Is. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, *4*(1), 108–115. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4281>
- Sagala, R. S., & Daulay, D. E. (2020). Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahan Pada Bola Voli Tahun 2019 Media Development Helps Defensive Training in Volleyball in 2019. *Journal Coaching Education*, *1*(2), 115–126.
- Sistiasih, V. S., Dewi, P. A., & Rumpoko, S. S. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, *22*(2), 87–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.36728/jis.v22i2.2448>
- Subarna, S., & Arifin, Z. (2023). Pengaruh Metode Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Edukasi Sebelas April (JESA)*, *7*(02), 157–160.
- Tapo, Y. B. O. (2020). Evaluasi Status Jasmani Penguasaan Keterampilan Olahraga Sepakbola Dan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester V STKIP Citra Bakti Ngada Pembinaan Kegiatan UKM. *Ejurnal IMEDTECH*, *4*(1), 37–54.
- Uyun, N., Farenia, R., & Hafisah, T. (2020). Korelasi Komponen Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SD Negeri 2 Cikeruh. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, *3*(2), 50–54. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.51671/jifo.v3i2.97>