

Studi Kondisi Fisik dan Teknik Pada Pemain Bolavoli

Nur Atasya^{1*}, Argantos², Ardo Okilanda³, Pringgo Mardesi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
nuraatasya@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam pendalaman kali ini adalah berdasarkan informasi dari Parpora Tanah Datar, seharusnya permasalahan tersebut terlihat bahwa klub voli Mangga II Lintau Buo mengalami penurunan pelaksanaan dari tahun 2021 ke tahun 2022 sehingga hadiahnya hilang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan kekhususan pemain bola voli klub Mangga II Lintau Buo. Eksplorasi ini disebut dengan jenis pemeriksaan elusidasi. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta bola voli Manga II Lintau Buo Club yang berjumlah 12 orang putra dan 16 orang putri. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan metode pengujian relatif dimana pada konsentrasi ini hanya peserta perempuan sebanyak 16 orang. Strategi pengumpulan informasi adalah keadaan tes, khususnya lompatan vertikal dan tes v sit dan tiba, untuk keterampilan bola voli dengan prosedur dasar, khususnya passing bawah, bantuan atas, dan naksir. Penyelidikan informasi penelitian menggunakan metode dispersi perulangan dengan perhitungan laju $P = F/N \times 100\%$. Akibat dari pemeriksaan tersebut adalah (1) Keadaan pemain Klub Mangga II Lintau Buo berada pada paruh normal klasifikasi fair. (2) Khas kapasitas khusus pemain Klub Mangga II Lintau Buo untuk pemain adalah 43,75% pada kelas memadai.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik, Bolavoli

Study of Physical Conditions and Techniques in Volleyball Players

ABSTRACT

The issue in this exploration is that in view of information from the Tanah Datar Parpora, this issue should be visible that the Mangga II Lintau Buo volleyball club encountered a decrease in execution from 2021 to 2022 so the prize was lost. The point of this examination was to decide the physical and specialized states of the Mangga II Lintau Buo club volleyball players. This exploration is named an elucidating sort of examination. The populace in this study was the Manga II Lintau Buo Club volleyball competitors, in particular 12 men and 16 ladies. This examining was completed utilizing a relative testing method where in this concentrate just female competitors were 16 individuals. The information assortment strategy is a state of being test, specifically, vertical leap and v sit and arrive at tests, for volleyball capacities with fundamental procedures, in particular, lower passing, upper help and crush. Research information investigation utilizes recurrence dispersion methods with rate computations $P = F/N \times 100\%$. The aftereffects of the examination are that (1) The state of being of Club Mangga II Lintau Buo players is on normal half in the fair classification. (2) The typical specialized capacity of Club Mangga II Lintau Buo players for players is 43.75% in the adequate class.

Keyword : *Physical Conditions, Techniques, Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membina tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Sesuai (Finlay et al. 2022), latihan adalah aktivitas yang memengaruhi kekuatan tubuh individu untuk

menyelesaikan latihan sehari-hari. Latihan adalah pekerjaan nyata yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis, dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Pekerjaan dinamis yang umumnya dipuja untuk kebutuhan sehari-hari mereka adalah olahraga (Marpaung dan Manihuruk, 2022).

Penilaian (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan praktik sebagai pekerjaan nyata yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan tanpa gagal untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga adalah cara untuk berprestasi dan melakukan yang benar oleh negara (Padli, 2021). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Olahraga diyakini dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kerumitan pergaulan yang terjadi akan mempengaruhi kemajuan remaja (Purnomo, 2020).

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin et al., 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat et al., 2020). Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar et al., 2021). Olahraga merupakan suatu tindakan yang teratur dalam jangka waktu yang lama, diperluas secara logis dan terpisah yang mendorong kualitas kemampuan mental dan fisiologis manusia untuk mencapai tujuan yang ditentukan (Okilanda, 2020).

Bolavoli merupakan permainan yang tidak sulit, menyenangkan dan dapat dimainkan di halaman/lapangan. Olahraga bola voli merupakan salah satu contoh olahraga bola yang penting. Bisa dibbilang permainan ini termasuk dalam klasifikasi pertandingan karena mencakup dua grup yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil akhir pertandingan. Hal ini membuat klub-klub bola voli di berbagai daerah di Indonesia berupaya memberikan pelatihan agar bisa meraih prestasi tinggi.

Latihan olahraga bola voli menggabungkan gaya pertandingan, otoritas metode dan prosedur. Maka hendaknya perbuatan itu dilakukan dengan jiwa atau jiwa yang mengenakan. Olahraga memberikan peluang tercapainya pemahaman bersama serta melahirkan ketabahan dan kemurahan hati. Game juga bisa dimanfaatkan sebagai alat pemersatu.

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari di Indonesia. Cabang bola voli pun diyakini bakal ingin mengharumkan nama negara dan negara di ajang internasional. Kondisi fisik, teknik, strategi, taktik, dan kesehatan mental hanyalah beberapa dari sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi performa bola voli.

Di kecamatan Lintau Buo terdapat beberapa klub yang rutin dalam melakukan pembinaan dalam cabang olahraga bolavoli. Salah satu klub yang melakukan latihan bolavoli secara rutin adalah Klub bolavoli Mangga II kecamatan Lintau Buo. Klub bolavoli Mangga II berdiri pada tahun 2005 di bawah pimpinan bapak Bambang Novalino dan langsung dilatih oleh bapak tersebut. Klub ini cukup diperhitungkan dalam setiap event yang diikuti. Klub bolavoli pertama bisa dikatakan selalu menjadi juara dalam setiap event atau turnamen yang diikuti. Akan tetapi pada Nagari cup bola voli yang wajib di adakan oleh bupati tanah datar yang dilaksanakan wajib tiap tahun di lapangan Cindo Mato Batusangkar, prestasi klub Mangga II dari tahun 2016 meraih juara 1 sampai tahun 2020 dan pada nagari cup 2021 mengalami penurunan prestasi sampai sekarang ini sehingga piala bergilir lepas dari tangan Mangga II. dapat dilihat klub Mangga II mengalami kekalahan yang disebabkan oleh kesalahan Atlet Mangga II Seperti kondisi fisik yang kurang dan teknik yang kurang menguasai seperti saat melakukan passing, service, smash dan block masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik. Ini seharusnya menjadi evaluasi bagi Atlet Mangga II kecamatan Lintau Buo.

Berdasarkan data dari Parpora Tanah Datar permasalahan tersebut Dapat kita lihat bahwasannya club voli Mangga II Lintau Buo Mengalami penurunan prestasi dari tahun 2021 sampai tahun 2022 sehingga piala bergilir terlepas. Maka peneliti melakukan peninjauan langsung dengan melakukan observasi ke klub Mangga II. Tahap pertama peneliti melakukan wawancara dengan pelatih bapak Bambang Novalino, pelatih menyebutkan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh pelatih dan pemain bolavoli saat ini adalah penurunan prestasi yang cukup drastic dan menurunnya kondisi fisik atlet manga II. Hal ini terlihat dalam mengikuti turnamen antar club seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Pada tahap kedua peneliti melakukan peninjauan langsung dengan mengamati saat Klub bolavoli pertama saat melakukan pertandingan, banyak sekali point yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari Atlet klub Mangga II Lintau Buo itu sendiri. Seperti saat melakukan *passing*, *service*, *smash* dan *block* masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik. Banyak sekali pasing yang melenceng sehingga gagal untuk menciptakan serangan terhadap tim lawan, lalu kurangnya daya ledak atlet manga II saat melakukan lompatan sehingga banyak smash yang menyangkut ke net, dan tidak ada nya lompatan untuk membendung atau memblock smash dari tim lawan, sehingga tim mengalami kesulitan saat mengembalikan smash dari lawan tersebut.

METODE

Eksplorasi ini disebut dengan jenis pemeriksaan elusidasi. Menurut Argantos (2017), istilah “populasi” mengacu pada wilayah generalisasi objek atau subjek yang dipilih oleh para ilmuwan untuk diselidiki dan kemudian diambil kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta bola voli Manga II Lintau Buo Club yang berjumlah 12 orang putra dan 16 orang putri. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan metode pengujian relatif dimana pada konsentrat ini hanya peserta perempuan sebanyak 16 orang. Strategi pengumpulan informasi adalah keadaan tes, khususnya lompatan vertikal dan tes v sit dan tiba, untuk keterampilan bola voli dengan prosedur dasar, khususnya passing bawah, bantuan atas, dan naksir. Investigasi informasi penelitian menggunakan metode penyebaran perulangan dengan perhitungan laju $P = F/N \times 100\%$.

Yang bertempat dilapangan klub bolavoli mangga II lintau buo.pada tanggal20 november 2023.

HASIL

Mengingat konsekuensi uji lompatan ke atas dan kemampuan beradaptasi dengan T-score, skor paling ekstrim adalah 63,83 dan skor dasar adalah 32,54. Selain itu nilai mean (normal) = 50 dan standar deviasi = 9,30. Untuk gambaran lebih jelas mengenai keadaan suatu informasi, lihat tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
>63,96	0	0	Baik Sekali
54,65 – 63,95	4	25,00	Baik
45,35 – 54,64	8	50,00	Cukup
36,04 – 45,35	2	12,50	Kurang
<36,03	2	12,50	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Dari tabel di atas, dari 16 orang contoh, 4 orang (25,00%) mempunyai keadaan berjalan antara 54,65-63,95 pada kelas baik, 8 orang (50,00%) mempunyai keadaan berjalan antara 45,35-54,64 pada kelas cukup. , 2 orang (12,50%) mempunyai keadaan antara 36,04-45,35 pada klasifikasi malang dan 2 orang (12,50%) mempunyai keadaan antara <36,03 pada kelas sangat sedikit.

Dengan T-score, tes passing bawah, servis atas, dan smash membuahkan hasil dengan skor maksimum masing-masing 66,07 dan skor minimum 36,77. Selain itu, standar deviasinya adalah 7,50 dan nilai mean (rata-rata) adalah 50. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi kapasitas khusus, lihat tabel 2 di bawah:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
>61,24	1	6,25	Baik Sekali
53,75 – 61,23	3	18,75	Baik
46,25 – 53,74	7	43,75	Cukup
38,76 – 46,24	4	25,00	Kurang
<38,75	1	6,25	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Dari tabel di atas, dari 16 individu contoh, 1 individu (6,25%) memiliki kapasitas spesialisasi antara >61,24 dengan klasifikasi umumnya sangat baik, 3 individu (18,75%) memiliki kapasitas spesialisasi antara 53,75-61, 23 individu berada pada kelas hebat , 7

orang (43,75%) memiliki kapasitas khusus antara 46,25-53,74 dengan klasifikasi cukup, 4 orang (25,00%) memiliki kapasitas khusus antara 38,76-46,24 dengan kelas kurang beruntung dan 1 orang (6,25%) memiliki kapasitas khusus berada pada kelas kurang mampu. dari <38,75 hingga kelas sangat malang.

PEMBAHASAN

Bolavoli merupakan olahraga yang banyak mendapat perhatian karena dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat (kebugaran jasmani) dan mencapai kesuksesan (Leavitt, 2014). Bolavoli pada dasarnya adalah aktivitas fisik yang dapat beroperasi dengan keseimbangan yang halus antara kerja sama dan kompetisi (D'elia et., al 2020). Setiap tim memiliki kesempatan untuk saling menyentuh tiga kali sebelum mengoper bola ke lapangan lawan (Palao et al., 2007). Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar bolavoli sangat penting untuk mencapai tujuan mencetak poin secara optimal. Teknik tersebut meliputi servis (Drikos et al., 2009; Asterios et al., 2009), servis, umpan (*putting*), poking (*spiking*), dan bloking (*dam*).

Jika dilihat dari hasil pemeriksaan status, dari 16 pemain Klub Mangga II Lintau Buo, 4 orang (25,00%) berstatus kelas atas, 8 orang (50,00%).) berstatus golongan sedang, 2 orang (12,50%) berstatus klasifikasi kurang beruntung dan 2 orang (12,50%) berstatus golongan sangat tidak beruntung. Berdasarkan temuan penelitian ini, ada anggapan bahwa sebagian besar pemain bola voli Klub Mangga II Lintau Buo dari contoh nyata tidak mempunyai kondisi yang baik.

Secara lengkap status pemain bola voli Klub Mangga II Lintau Buo adalah sebagai berikut:

Berdasarkan daya ledak otot tungkai 16 pemain Klub Mangga II Lintau Buo, penelitian menunjukkan bahwa hanya satu pemain (6,25%) yang mempunyai daya ledak otot tungkai sangat baik, sedangkan empat pemain (25,00%) mempunyai daya ledak otot tungkai. otot tungkai pada klasifikasi baik, 6 orang (37,50%) mempunyai daya sentuh otot tungkai pada kelas cukup, 3 orang (18,75%) mempunyai daya sentuh otot tungkai pada kelas kurang baik dan 2 orang (12,50%) mempunyai kekuatan otot tungkai pada kelas kurang sehat. klasifikasi yang sangat disayangkan. Berdasarkan temuan penelitian ini, maka dapat beralasan bahwa sebagian besar pemain bola voli Klub Mangga II Lintau Buo dari contoh nyata tidak dapat memiliki postur tubuh dan daya sentuh otot tungkai yang baik.

“Daya ledak mempunyai peranan yang sangat penting dalam olahraga yang memerlukan kontraksi otot yang kuat dan cepat,” ungkap Hariadi, R., dan Mardela, R. (2020). Ketepatan otot mengarahkan gaya dalam waktu singkat untuk memberikan momentum terbaik pada tubuh atau benda dalam suatu gerakan eksplosif lengkap untuk mencapai tujuan yang diinginkan disebut dengan daya ledak otot tungkai (Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R., 2020). Daya ledak tungkai merupakan kemampuan untuk mencapai kecepatan dan kekuatan ledakan yang diinginkan dalam waktu sesingkat-singkatnya (Ramos, M., Yenes, R., Donie, & Oktavianus, I, 2020). Sementara itu, penilaian (Putra, R., dan Mardela, R, 2019) adalah ketidakstabilan kekuatan otot tungkai dapat dicirikan sebagai kemampuan berkumpulnya otot-otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat.

Berdasarkan hasil pengujian terhadap kemampuan beradaptasi pada 16 pemain Klub Mangga II Lintau Buo, diketahui bahwa 7 orang (43,75%) memiliki kemampuan beradaptasi pada kelas baik, 3 orang (18,75%) memiliki kemampuan beradaptasi pada kelas baik, 5 orang (31,25%) memiliki kemampuan beradaptasi pada klasifikasi malang dan 1 orang (6,25%) memiliki kemampuan beradaptasi pada klasifikasi sangat malang. Berdasarkan penemuan penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar pemain bola voli Klub Mangga II Lintau Buo dari seluruh dunia sudah memiliki kemampuan beradaptasi yang sangat baik.

Bagian lain dari keadaan umum dalam bola voli adalah kemampuan beradaptasi. Kemampuan beradaptasi menurut (Noviatmoko, 2016) adalah kemampuan sendi untuk melakukan latihan bergerak secara maksimal. Dalam bola voli, memiliki kemampuan beradaptasi yang baik akan mendukung persiapan yang paling ekstrim.

Dari 16 pemain Klub Mangga II Lintau Buo yang diteliti, satu orang (6,25 persen) memiliki kemampuan teknik dalam kategori sangat baik, tiga orang (18,75 persen) memiliki kemampuan teknis dalam kategori baik, tujuh orang (43,75 persen) memiliki kemampuan teknis dalam kategori cukup, empat orang (25,00 persen) memiliki kemampuan teknis dalam kategori buruk, dan satu orang (6,25 persen) memiliki kemampuan teknis dalam kategori sangat buruk. Berdasarkan temuan penelitian ini, mayoritas pemain bola voli Klub Mangga II Lintau Buo yang menjadi sampel tidak memiliki kemampuan teknik yang baik. Berikut kemampuan teknik khusus pemain bola voli Klub Mangga II Lintau Buo:

Berdasarkan hasil pemeriksaan under passing dari 16 pemain Klub Mangga II Lintau Buo, diketahui bahwa 8 orang (50,00%) mempunyai kemampuan spesialis under passing yang baik, 5 orang (31,25%) mempunyai kemampuan spesialis under passing yang baik. . kelas memadai, 2 orang (12,50%) mempunyai kemampuan kekhususan lulus rendah pada klasifikasi malang dan 1 orang (6,25%) mempunyai kemampuan kekhususan lulus rendah pada klasifikasi sangat malang. Berdasarkan penemuan eksplorasi ini, cenderung beralasan bahwa sebagian besar pemain bola voli Klub Mangga II Lintau Buo dari contoh lengkap tidak memiliki kemampuan metode passing bawah yang baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain: Kaki tidak berada pada posisi yang baik, sehingga arah bola tidak tepat, dan kontak dengan bola tidak tepat. Misalnya bola tidak terpantul sempurna di ujung tangan, sehingga bola memantul liar dan sulit dijangkau.

Berdasarkan kemampuan teknik servis atas 16 pemain Club Mangga II Lintau Buo, hanya dua orang (12,50 persen) yang memiliki kemampuan teknik servis atas sangat baik, dan hanya tiga orang (18,75 persen) yang memiliki kemampuan teknis servis atas. pada klasifikasi besar, 7 orang (43,75%) memiliki kapasitas khusus bantuan atas pada kelas memadai, 3 orang (18,75%) memiliki kapasitas khusus bantuan atas antara 8-12 pada klasifikasi malang dan 1 orang (6,25%) memiliki atas membantu kemampuan khusus di kelas yang sangat malang. Berdasarkan penemuan eksplorasi ini, cenderung beralasan bahwa sebagian besar pemain bola voli Klub Mangga II Lintau Buo dari contoh lengkap tidak memiliki kemampuan khusus bantuan terbaik. Banyak faktor, termasuk kekuatan otot lengan dan tangan, yang berkontribusi terhadap hal ini. Hal ini juga dipengaruhi oleh keragaman informasi yang tujuan utamanya adalah tes bantuan. Jika dibandingkan dengan servis atas, servis dasar lebih tepat dalam menempatkannya pada posisi/kotak ideal.

Berdasarkan 16 smash pemain Klub Mangga II Lintau Buo, hanya dua orang (12,50 persen) yang mempunyai kemampuan teknik smash yang dinilai sangat baik, sedangkan 13 orang (81,25%) mempunyai kemampuan teknik smash yang tergolong cukup baik. 1 orang (6,25%) memiliki kapasitas prosedur naksir pada kelas kurang beruntung. Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat diasumsikan bahwa sebagian besar pemain bola voli Klub Mangga II Lintau Buo dari contoh all out tidak memiliki kemampuan strategi naksir yang baik. Masih banyak pemain yang disebut belum terlalu

bagus, hal ini menunjukkan perlunya lebih mengembangkan persiapan naksir menjadi lebih baik. Ketika seseorang melakukan gerakan yang sukses, ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, antara lain koordinasi antara saraf mata dan saraf pada kaki dan tangan. Mengorganisir pengembangan dalam pengembangan crush tidak dapat disangkal merupakan tantangan dan membutuhkan banyak pelatihan.

KESIMPULAN

Pada bab ini akan disimpulkan bahwa berdasarkan analisa dan pembahasan pada bab sebelumnya, (1) Kondisi fisik pemain Klub Mangga II Lintau Buo rata-rata untuk pemain sebesar 50%. Tingkat terbesar dari setiap bagian wujud adalah v sit andreach dengan persentase 43,75% pada kelas hebat dan vertical leap dengan 37,50% pada kelas memadai. (2) Khas kapasitas khusus pemain Klub Mangga II Lintau Buo untuk pemain adalah 43,75% pada kelas memadai. Tingkatan terbesar dari setiap bagian kemampuan khusus adalah crush dengan persentase 81,25% pada klasifikasi cukup, pertolongan atas dengan persentase 43,75% pada kelas memuaskan, dan passing bawah dengan separuhnya pada kelas baik.

Berdasarkan temuan dan kesimpulan penelitian tersebut di atas, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, antara lain: Hasil eksplorasi dapat dijadikan sebagai informasi dan penilaian bagi para mentor, dalam merencanakan dan menjumlahkan program persiapan pemain selanjutnya. Para ahli di masa depan sebaiknya menambah subjek penelitian dengan derajat yang lebih besar dan model penelitian yang lebih berbeda. Dengan rutin berlatih, diharapkan pemain dapat meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan teknis permainan bola voli. Pemain harus melakukan persiapan di luar rencana persiapan dan tetap disiplin dalam hal persiapan dan asupan makanan untuk lebih membantu kondisi mereka bagi mereka yang kurang mampu.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Argantos, A., & Z, M. H. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42–54

- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Asterios, P., Kostantinos, C., Athanasios, M., & Dimitrios, K. (2009). *Comparison of technical skills effectiveness of men's National Volleyball teams*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(1), 1–7
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- D'Elia, F., Sgrò, F., & D'Isanto, T. (2020). *The educational value of the rules in volleyball. Supplementary Issue: Spring Conferences of Sports Science*. Costa Blanca Sports Science Event. 628-633.
- Drikos, S., Kountouris, P., Laios, A., & Laios, Y. (2009). *Correlates of team performance in volleyball*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(2), 149–156.
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. 2022. *Exercise/Physical Activity In Individuals With Type 2 Diabetes: A Consensus Statement From The American College Of Sports Medicine*. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 54(2), 353–368

- Leavitt, N. M. (2013). *Improving public relations through a volley ball demonstration*. The Journal of Health and Physical Education, 19(1), 25-70.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. Plos One, 17(2), E0263408.
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. 2022. Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 5(1), Article 1.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training), 4(2), 101–106.
- Noviatmoko, F. (2016). Analisis Komponen Kondisi Fisik Dominan Dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat. Jurnal Kesehatan Olahraga, 4(4).
- Okilanda. 2020. Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional Koni Ogan Komerung Ulu. Jurnal PKM Ilmu Kependidikan. Vol.3 No 2 Tahun 2020 ISSN Print/online: 2655-5069 2655-5077.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Palao, J.M.; Santos, J.A.; Ureña, A. (2007). *Effect of the manner of spike execution on spike performance in volleyball*. International Journal of Performance Analysis in Sport, 7(2), 126–138
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. Journal of Sport Science and Physical Education Volume 1, No 2, Oktober 2020, hal. 1-7.
- Putra, R., & Mardela, R. (2019). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Derhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1101-1113.
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 9(1), 161–170
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.

Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(1), 186–192.