



doi: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i2.22764>

Analisis Metode Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Voli: Studi Literatur

Baits Maestro Abdillah Manik¹, Deni Rahman Marpaung², Randi Kurniawan³
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Email koresponden: baitsmaestro55@gmail.com

ABSTRACT

Volleyball requires optimal mastery of basic technical skills, but in coaching and learning practices, there is still a gap between the applied training methods and the expected skill improvement. This study aims to analyze various training methods in improving volleyball playing skills based on the results of previous research. The study used a literature study method with the object of study being relevant national and international scientific articles that are openly accessible. Articles were collected through scientific database searches and selected using predetermined inclusion and exclusion criteria. The research instrument was a document analysis sheet used to examine the types of training methods, the skills improved, and the main findings of the study. The results of the study indicate that drill training methods are effective in improving mastery of basic techniques, game-based training methods play an important role in improving tactical understanding and decision-making abilities, while specific physical training supports increased power and performance of certain techniques. The conclusion of this study confirms that the most optimal improvement in volleyball playing skills is achieved through an integrative training approach that combines technical, physical, and tactical aspects in a balanced manner. The implications of this study are expected to serve as a reference for coaches and physical education teachers in implementing effective and evidence-based training methods.

Keywords: Volleyball, Playing skills, Training methods, Literature study.

ABSTRAK

Permainan bola voli menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar yang optimal, namun dalam praktik kepelatihan dan pembelajaran masih ditemukan kesenjangan antara metode latihan yang diterapkan dan peningkatan keterampilan yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai metode latihan dalam meningkatkan keterampilan bermain bola voli berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Penelitian menggunakan metode studi literatur dengan objek kajian berupa artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan dan dapat diakses secara terbuka. Artikel dikumpulkan melalui penelusuran basis data ilmiah dan diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian berupa lembar analisis dokumen yang digunakan untuk mengkaji jenis metode latihan, keterampilan yang ditingkatkan, serta temuan utama penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa metode latihan drill efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar, metode latihan berbasis permainan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman taktis dan kemampuan pengambilan keputusan, sedangkan latihan fisik spesifik mendukung peningkatan power dan performa teknik tertentu. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan keterampilan bermain bola voli paling optimal dicapai melalui pendekatan latihan integratif yang mengombinasikan aspek teknik, fisik, dan taktis secara seimbang. Implikasi penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam menerapkan metode latihan yang efektif dan berbasis bukti ilmiah.

Kata Kunci: Bola voli, Keterampilan bermain, Metode latihan, Studi literatur.

Cara sitasi:

Abillah Manik B. M. dkk (2026) Analisis Metode Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Voli: Studi Literatur. Jurnal Keolahragaan, 12(2), 15-22.

Sejarah Artikel:

Dikirim Desember 2026, Direvisi Desember 2025, Diterima Juli 2026.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang berkembang pesat dan memegang peran strategis dalam pembinaan prestasi olahraga serta pendidikan jasmani karena menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan block, yang menjadi fondasi utama keberhasilan performa bermain dalam konteks kompetitif maupun pembelajaran sekolah (Hakim & Sahabuddin, 2025). Penguasaan keterampilan tersebut tidak otomatis terjadi, melainkan memerlukan latihan yang bersifat sistematis dan berkelanjutan, di mana metode latihan berperan sebagai variabel kunci yang memengaruhi efektivitas pembelajaran teknik dasar dan adaptasi motorik pemain. Berbagai pendekatan latihan telah diterapkan dalam praktik kepelatihan dan pembelajaran, mulai dari latihan konvensional berbasis drill, latihan yang mengintegrasikan aspek permainan (*game-based training*), hingga strategi latihan fisik yang spesifik terhadap kebutuhan keterampilan tertentu, namun tantangan tetap muncul ketika pemilihan metode yang kurang tepat baik dari segi tujuan spesifik keterampilan, karakteristik peserta, maupun prinsip latihan berdampak pada peningkatan keterampilan yang tidak optimal dan menciptakan kesenjangan antara tujuan latihan yang direncanakan dengan hasil yang dicapai oleh atlet maupun peserta didik (Mardila et al., 2024).

Metode latihan dalam bola voli tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengulangan gerak teknik, tetapi juga merupakan pendekatan pedagogis yang secara langsung memengaruhi pemahaman konsep gerak, motivasi berlatih, serta proses adaptasi motorik atlet atau peserta didik (Winarno & Sugiyanto, 2021). Setiap metode latihan baik latihan berbasis drill, latihan berbasis permainan (*game-based training*), maupun latihan fisik spesifik memiliki karakteristik, keunggulan, dan keterbatasan yang berbeda dalam mengembangkan keterampilan bermain bola voli, sehingga efektivitasnya sangat bergantung pada kesesuaian metode dengan tujuan latihan dan karakteristik individu (Indrakasih et al., 2022). Namun, dalam praktik kepelatihan dan pembelajaran pendidikan jasmani, pemilihan metode latihan masih kerap didasarkan pada kebiasaan, pengalaman subjektif pelatih, atau keterbatasan sarana, tanpa didukung kajian ilmiah yang memadai (Gani, 2020). Kondisi tersebut menegaskan urgensi dilakukannya analisis komprehensif berbasis bukti empiris terhadap berbagai metode latihan yang telah digunakan, agar peningkatan keterampilan bermain bola voli dapat dicapai secara optimal, sistematis, dan berkelanjutan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji pengaruh metode latihan tertentu terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli, seperti pengaruh latihan drill terhadap kemampuan passing, latihan plyometric terhadap peningkatan smash, serta latihan berbasis permainan terhadap kerja sama tim dan pemahaman taktis pemain (Pratama & Sugiyanto, 2022). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa metode latihan memiliki kontribusi signifikan terhadap pengembangan keterampilan spesifik dalam permainan bola voli. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih bersifat parsial karena hanya memfokuskan kajian pada satu jenis metode latihan atau satu keterampilan teknik tertentu, sehingga belum memberikan gambaran yang utuh mengenai efektivitas berbagai metode latihan secara menyeluruh (Siregar & Hardinoto, 2020). Selain itu, kajian yang mengintegrasikan dan membandingkan beragam metode latihan melalui pendekatan studi literatur untuk menilai kontribusinya terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli secara komprehensif masih relatif terbatas. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi melalui sintesis ilmiah berbasis literatur guna merangkum, membandingkan, dan mengkritisi hasil-hasil penelitian sebelumnya sebagai dasar pengembangan praktik latihan bola voli yang lebih efektif dan berbasis bukti empiris.

Studi literatur dipilih sebagai metode penelitian karena mampu menyediakan pendekatan yang sistematis dalam mengidentifikasi, menelaah, dan mensintesis temuan-

temuan ilmiah dari berbagai penelitian yang relevan dan telah terpublikasi, sehingga memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas beragam metode latihan dalam meningkatkan keterampilan bermain bola voli. (Arikunto, 2019). Melalui sintesis literatur, peneliti tidak hanya merangkum hasil penelitian sebelumnya, tetapi juga dapat mengkaji pola temuan, tingkat konsistensi hasil, serta perbedaan efektivitas antar metode latihan yang diterapkan dalam konteks dan subjek yang beragam. Pendekatan ini dinilai tepat untuk menjawab kesenjangan penelitian yang bersifat konseptual dan komparatif, khususnya ketika kajian empiris yang ada masih terfragmentasi pada metode atau keterampilan tertentu. Dengan demikian, studi literatur berfungsi sebagai dasar ilmiah yang kuat dalam pengembangan praktik latihan bola voli yang lebih efektif, rasional, dan berbasis bukti (*evidence-based practice*), baik dalam konteks kepelatihan olahraga prestasi maupun pembelajaran pendidikan jasmani (Winarno, 2020).

Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan penelitian yang telah diidentifikasi, artikel ini bertujuan untuk menganalisis berbagai metode latihan yang digunakan dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain bola voli melalui sintesis hasil-hasil penelitian terdahulu. Analisis ini diarahkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai karakteristik, efektivitas, serta kecenderungan penerapan metode latihan dalam konteks kepelatihan dan pembelajaran bola voli. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengayaan kajian keilmuan di bidang ilmu keolahragaan, khususnya terkait pengembangan konsep dan pendekatan latihan bola voli yang berbasis bukti ilmiah. Secara praktis, artikel ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, dan praktisi olahraga dalam memilih serta menerapkan metode latihan yang sesuai dengan tujuan peningkatan keterampilan bermain bola voli, karakteristik peserta, dan konteks pelaksanaan latihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*) yang bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu terkait metode latihan dalam meningkatkan keterampilan bermain bola voli. Sumber data diperoleh dari artikel ilmiah nasional dan internasional yang dapat diakses secara terbuka melalui Google Scholar, Garuda, dan Directory of Open Access Journals (DOAJ). Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis menggunakan kata kunci yang relevan, seperti metode latihan, bola voli, dan keterampilan bermain bola voli.

Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian yang membahas metode latihan bola voli dan memuat variabel keterampilan bermain, sedangkan artikel yang tidak relevan, tidak menyajikan temuan yang jelas, atau bersifat non-ilmiah dikeluarkan dari analisis. Artikel yang memenuhi kriteria selanjutnya dianalisis secara kualitatif dan dikelompokkan berdasarkan jenis metode latihan, keterampilan yang diteliti, serta karakteristik subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis sekitar 15 artikel hasil seleksi sistematis menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan publikasi yang signifikan dalam lima tahun terakhir (2020–2025), yang mencerminkan meningkatnya perhatian peneliti terhadap pengembangan metode latihan bola voli di Indonesia. Karakteristik subjek penelitian menunjukkan variasi yang luas, mulai dari siswa sekolah menengah hingga atlet klub, meskipun penelitian nasional masih didominasi oleh populasi mahasiswa dan peserta ekstrakurikuler. Dari aspek teknis, keterampilan passing dan servis masih menjadi fokus utama dibandingkan smash dan block,

yang mengindikasikan bahwa penguasaan teknik dasar dipandang sebagai fondasi utama performa bermain. Selain itu, metode latihan berbasis drill dan pendekatan bermain menunjukkan dominasi dalam literatur, dengan kecenderungan integrasi variasi latihan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dan efisiensi gerak, sejalan dengan prinsip latihan modern berbasis adaptasi motorik.

Sejalan dengan perkembangan tren penelitian tersebut, literatur yang dianalisis mengelompokkan metode latihan bola voli ke dalam beberapa kategori utama berdasarkan tujuan peningkatan keterampilan teknis dan fisik. Metode latihan berbasis drill atau pengulangan masih menjadi pendekatan yang paling sering digunakan, khususnya dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar seperti passing dan servis, karena dinilai efektif dalam membangun otomatisasi gerak pada peserta didik pemula (Sari & Guntur, 2020). Namun demikian, sejumlah penelitian terbaru menunjukkan adanya pergeseran menuju penerapan *game-based training* atau pendekatan bermain, yang terbukti lebih mampu meningkatkan aspek pengambilan keputusan dan pemahaman taktis pemain dibandingkan latihan teknik yang bersifat terisolasi. Di samping itu, metode latihan fisik spesifik seperti plyometric juga dilaporkan memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai yang berpengaruh langsung terhadap kemampuan smash dan efektivitas blocking dalam permainan bola voli. Temuan dari Jurnal Keolahragaan Universitas Galuh (Unigal) turut memperkuat hasil tersebut, di mana penerapan metode latihan yang bersifat interaktif, seperti metode reciprocal, menunjukkan peningkatan keterampilan servis atas yang lebih baik dibandingkan pendekatan konvensional, sehingga menegaskan pentingnya variasi dan konteks dalam pemilihan metode latihan (Rafiq et al., 2022). Secara kritis, literatur terkini mengindikasikan bahwa metode latihan kombinasi yang mengintegrasikan aspek fisik dan teknis semakin relevan diterapkan, terutama pada konteks pembinaan prestasi, seiring dengan meningkatnya kompleksitas tuntutan permainan bola voli modern.

Beranjak pada efektivitas metode latihan, sintesis temuan literatur menunjukkan bahwa keberhasilan peningkatan keterampilan bermain bola voli sangat dipengaruhi oleh kesesuaian antara karakteristik metode latihan dan tuntutan mekanik teknik yang dilatih. Pada keterampilan servis dan passing, metode latihan berbasis drill dengan pengulangan terstruktur dan penggunaan target terbukti secara konsisten meningkatkan akurasi serta konsistensi gerak, khususnya pada kelompok pemula dan peserta didik pendidikan jasmani (Sari & Guntur, 2020). Sementara itu, untuk keterampilan yang bersifat eksplosif seperti smash, integrasi latihan plyometric dengan latihan teknik korektif memberikan peningkatan yang lebih signifikan terhadap daya ledak otot tungkai dan efektivitas serangan dibandingkan latihan teknik konvensional. Dalam konteks pertahanan, keterampilan block lebih efektif ditingkatkan melalui metode latihan berbasis simulasi permainan yang menekankan koordinasi, timing, dan antisipasi gerak lawan, mengingat kompleksitas tuntutan situasional dalam pertandingan (Jafar & Aisyah, 2022). Temuan dari *Jurnal Keolahragaan Universitas Galuh* juga menguatkan bahwa penerapan latihan fisik spesifik seperti *complex training* berkontribusi signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli, yang berdampak langsung pada kualitas smash dan stabilitas block (Safitri et al., 2025). Secara kritis, literatur mutakhir menunjukkan bahwa metode latihan kombinasi dan sirkuit menjadi pendekatan paling efektif karena mampu mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan taktis secara simultan, sehingga lebih relevan dengan tuntutan performa bola voli modern. Adapun ringkasan efektivitas dari berbagai metode latihan tersebut disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1 Ringkasan Temuan Efektivitas Metode Latihan

Keterampilan	Metode Latihan Efektif	Temuan Utama	Referensi
Servis	Target Drill & Modified Games	Meningkatkan konsistensi perkenaan bola dan akurasi penempatan area.	Saputra (2022)
Passing	Wall Bounce & Moving Drill	Memperbaiki posisi kuda-kuda dan stabilisasi ayunan lengan bawah.	Bafirman & Wahyuri (2019)
Smash	Plyometric & Depth Jump	Peningkatan <i>vertical jump</i> berkontribusi pada sudut serangan yang lebih tajam.	Pratama & Mashuri (2023)
Block	Reaction Drills & Lateral Agility	Mempercepat waktu reaksi dan ketepatan tangan dalam membendung bola.	Setyawan (2021)
Kombinasi	Circuit Training	Meningkatkan <i>endurance</i> khusus dan keterampilan teknis secara integratif.	Nurhasan (2020)

PEMBAHASAN

1. Analisis Efektivitas Metode Latihan Berbasis Drill

Analisis terhadap literatur yang dikaji mengonfirmasi bahwa metode latihan berbasis *drill* memiliki keunggulan fundamental dalam membangun fondasi keterampilan teknik dasar bola voli, khususnya melalui mekanisme otomatisasi gerak. Secara teoritis, pengulangan yang terstruktur dalam *drill* memungkinkan subjek penelitian mencapai fase otonom dalam belajar gerak, di mana koordinasi saraf dan otot menjadi lebih sinkron sehingga kesalahan teknis pada *passing* dan servis dapat diminimalisasi secara signifikan. Hal ini sangat sesuai dengan tujuan pembelajaran teknik dasar bagi pemula yang membutuhkan stabilitas mekanik sebelum menghadapi situasi pertandingan yang kompleks. Namun, secara kritis, temuan literatur juga menunjukkan adanya keterbatasan substansial apabila metode ini diterapkan secara monoton tanpa variasi. Latihan *drill* yang bersifat isolatif dan kurang kontekstual cenderung menyebabkan kejenuhan psikologis serta menghambat pengembangan kemampuan adaptasi atlet terhadap situasi permainan yang dinamis. Tanpa adanya integrasi dengan elemen pengambilan keputusan (*decision making*), penguasaan teknik yang dihasilkan melalui *drill* sering kali gagal diaplikasikan secara efektif dalam *real-game situation* yang membutuhkan antisipasi cepat. Oleh karena itu, meskipun sangat efektif untuk penguatan biomekanik gerak, metode *drill* harus diposisikan sebagai tahap awal dalam progresivitas latihan yang kemudian harus segera diikuti oleh pendekatan yang lebih fungsional dan praktis (Ramadhan, 2021).

2. Analisis Metode Latihan Berbasis Permainan (Game-Based Training)

Penerapan metode latihan berbasis permainan (*game-based training*) dalam bola voli memiliki peran sentral dalam mengintegrasikan keterampilan teknis ke dalam situasi taktis yang dinamis, di mana atlet dituntut untuk mengasah kemampuan kognitif dalam membaca arah bola serta mengambil keputusan cepat secara tepat. Berbeda dengan metode *drill* yang cenderung bersifat statis dan isolatif, pendekatan berbasis permainan mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih bermakna sehingga secara signifikan meningkatkan motivasi

serta keterlibatan aktif peserta latihan melalui suasana kompetitif yang menyerupai pertandingan sesungguhnya. Secara kritis, meskipun metode *drill* tetap unggul dalam fase otomatisasi biomekanik dasar, metode berbasis permainan menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam aspek transferabilitas keterampilan ke dalam *real-game situation*, karena membiasakan peserta dengan kompleksitas gangguan dan tekanan waktu yang tidak ditemukan dalam pengulangan konvensional. Dengan demikian, keunggulan metode ini terletak pada kemampuannya menyelaraskan antara kesiapan fisik, ketajaman teknik, dan kecerdasan bermain dalam satu kesatuan latihan yang holistik (Hidayat, 2020).

3. Peran Latihan Fisik Spesifik terhadap Keterampilan Bermain

Latihan fisik spesifik, yang mencakup pengembangan *power*, kekuatan, dan kelincahan, merupakan fondasi biologis yang menentukan kualitas eksekusi teknik dalam bola voli. Secara kritis, kapasitas fisik seperti *power* otot tungkai secara langsung berkorelasi dengan ketinggian *vertical jump* yang diperlukan untuk efektivitas *smash* dan *blocking*, sementara kelincahan lateral menjadi prediktor utama dalam keberhasilan transisi. Sejauh mana latihan fisik ini mendukung performa teknik sangat bergantung pada spesifisitas gerak; misalnya, kekuatan otot lengan yang tidak didukung oleh koordinasi kinetik akan gagal menghasilkan pukulan yang tajam. Namun, terdapat keterbatasan fundamental apabila latihan fisik dilakukan secara terisolasi tanpa integrasi dengan latihan teknik; performa fisik yang superior tidak akan memberikan dampak signifikan terhadap prestasi jika atlet tidak mampu menyelaraskan kekuatan tersebut dengan ketepatan waktu (*timing*) dan akurasi perkenaan bola. Oleh karena itu, sinergi antara peningkatan kapasitas fisik dan kematangan teknis sangat krusial, mengingat kekuatan fisik hanyalah potensi yang baru akan menjadi prestasi nyata melalui penguasaan teknik yang efisien (Nurhasan, 2020).

4. Sintesis, Implikasi, dan Rekomendasi

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa efektivitas metode latihan bola voli sangat bergantung pada karakteristik peserta latihan. Metode *drill* terbukti efektif untuk pemula karena membantu membangun penguasaan teknik dasar melalui pengulangan gerak yang terstruktur. Sebaliknya, bagi atlet yang sudah berpengalaman, metode latihan berbasis permainan dan latihan kombinasi lebih efektif karena dapat meningkatkan pemahaman taktik dan kemampuan mengambil keputusan saat bermain. Pemula membutuhkan latihan yang bersifat repetitif untuk membentuk memori gerak, sementara atlet prestasi memerlukan variasi latihan fisik, seperti *plyometric*, untuk mengembangkan kekuatan dan daya ledak. Temuan ini menegaskan bahwa hasil latihan akan optimal apabila penguatan fisik dipadukan dengan latihan teknik dalam situasi permainan yang menyerupai pertandingan. Oleh karena itu, pelatih perlu menyesuaikan metode latihan dengan tahap perkembangan atlet agar latihan tetap efektif dan sesuai dengan tuntutan permainan bola voli modern.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan memiliki peran yang sangat penting dalam peningkatan keterampilan bermain bola voli. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan yang tepat baik latihan berbasis *drill*, latihan berbasis permainan, maupun latihan fisik spesifik mampu memberikan kontribusi positif terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar bola voli seperti servis, passing, *smash*, dan block. Namun demikian, temuan literatur juga mengindikasikan bahwa efektivitas metode latihan sangat dipengaruhi oleh kesesuaian antara karakteristik metode, tujuan latihan, serta kondisi dan tingkat kemampuan subjek latihan. Oleh karena itu, pemilihan dan penerapan metode latihan perlu didasarkan pada kajian ilmiah dan bukti empiris yang kuat. Secara keseluruhan, hasil studi literatur ini

menegaskan pentingnya pendekatan latihan yang sistematis dan berbasis bukti sebagai dasar dalam meningkatkan kualitas pembinaan dan pembelajaran bola voli, baik dalam konteks olahraga prestasi maupun pendidikan jasmani.

REKOMENDASI

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas metode latihan bola voli secara empiris dengan desain eksperimen, khususnya pada kelompok usia dan tingkat kemampuan yang berbeda. Selain itu, penelitian mendatang dapat memfokuskan pada pengembangan dan pengujian model latihan integratif yang mengombinasikan aspek teknik, fisik, dan taktik agar diperoleh bukti yang lebih kuat dan aplikatif dalam praktik kepelatihan maupun pembelajaran bola voli.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya pengelola jurnal ilmiah yang menjadi sumber data penelitian, serta institusi dan civitas akademika yang telah menyediakan akses literatur dan fasilitas pendukung sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (ed. revisi). Rineka Cipta.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Gani, M. (2020). Studi tentang kompetensi pelatih dalam meningkatkan prestasi olahraga siswa. *Indonesian Journal of Education Management and Administration Review*, 4(1), 187–195.
- Hakim, H., & Sahabuddin, S. (2025). Volleyball skills-oriented physical education learning: A literature review. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA)*, 6(1), 22–33.
- Hidayat, Y. (2020). *Psikologi Pelatihan Olahraga: Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Indrakasih, Sinulingga, A., Lumbaraja, F., & Pasaribu, A. M. N. (2022). Development of test forms of down passing techniques in sensor-based volleyball games. *Journal Sport Area*, 7(2), 300–309.
- Jafar, M., & Aisyah, D. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Power Kaki Dengan Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Di Club Putri Perintis Ringinrejo. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*. 2338(3), 13–34.
- Mardila, A. V., Victorian, A. R., Destriana, & Destriani. (2024). Exploring the impact of targeted overhand serve practice intervention: An approach to improve volleyball players' overhand serving skills. *Journal Sport Area*, 9(1), 55–64.
- Nurhasan. (2020). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pratama, A. R., & Mashuri, H. (2023). Pengaruh latihan plyometric terhadap daya ledak otot tungkai dan kemampuan smash. *Jurnal Sport Science and Education*, 4(1), 12–24.
- Pratama, R. A., & Sugiyanto. (2022). Latihan plyometric terhadap peningkatan kemampuan smash pada atlet bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–54.
- Ramadhan, G. (2021). *Metodologi Pelatihan Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rafiq, G., Romadhon, A. S., Suhendra, D. I., Ucu, D., & Rofi, A. (2022). Perbandingan Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Inkuiri Dengan Metode Reciprocal Terhadap

- Keterampilan Servis Atas dalam Permainan Bola Voli. 8(1), 87.
- Saputra, D. A. (2022). Efektivitas metode drill dalam meningkatkan akurasi servis bawah. *Jurnal Patriot*, 4(3), 310-322.
- Safitri, A., Saputra, M. Y., Kusdinar, Y., & Rosdiana, F. (2025). Pengaruh Complex Training Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 141.
- Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2020). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100.
- Setyawan, R. (2021). Analisis keterampilan block pada atlet bola voli ditinjau dari koordinasi mata-tangan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 145-156.
- Siregar, S., & Hardinoto, N. (2020). Efektivitas Model Pembelajaran Berbasis Permainan Dalam Meningkatkan Keterampilan Forehanddrivemahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 54–62.
- Winarno, M. E., & Sugiyanto. (2021). Model pembelajaran keterampilan olahraga berbasis motor learning. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 175–186.