

**POLA PEMBINAAN LATIHAN BOLAVOLI PUTRI PUSLATKOT
KEDIRI UNTUK PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2019**

SKRIPSI



OLEH :

RINDHANG PUSPA DEWI

14.1.01.09.0273

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UN PGRI KEDIRI
2019**

Skripsi oleh :

RINDHANG PUSPA DEWI

NPM: 14.1.01.09.0273

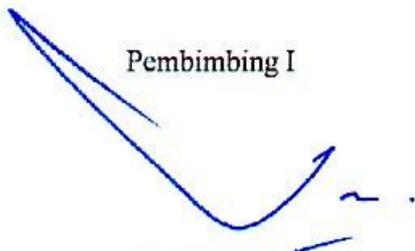
Judul:

**POLA PEMBINAAN LATIHAN BOLAVOLI PUTRI PUSLATKOT
KEDIRI UNTUK PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2019**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UN PGRI Kediri

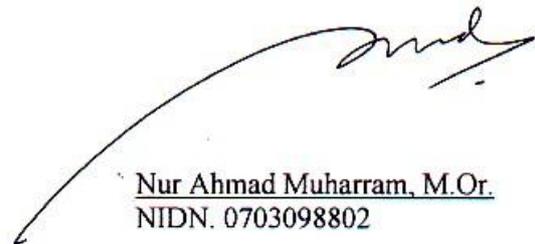
, Tanggal: _____

Pembimbing I



Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
NIDN. 0015066801

Pembimbing II



Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

Skripsi oleh :

RINDHANG PUSPA DEWI
NPM : 14.1.01.09.0273

Judul :

**POLA PEMBINAAN LATIHAN BOLAVOLI PUTRI PUSLATKOT
KEDIRI UNTUK PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2019**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd.
3. Penguji II : Nur Ahmad Muharram, M.Or.

Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rindhang Puspa Dewi
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tanggal lahir : Blitar/ 4 September 1995
NPM : 14.1.01.09.0273
Fak/Jur/Prodi : FKIP/ SI PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, _____

Yang Menyatakan



RINDHANG PUSPA DEWI
NPM: 14.1.01.09.0273

MOTTO

“Kamu tidak dilahirkan untuk menyusut semakin mengecil, tetapi untuk berkembang semakin besar. Hak untuk memilih jalanmu sendiri adalah sebuah hak yang suci. Manfaatkanlah dan berfikirilah seperti ratu. Karena seorang ratu tidak pernah takut gagal. Kegagalan adalah batu loncatan menuju sebuah kebesaran. ~Oprah Winfrey”

“Always stay true to yourself and never let what somebody else say distract you from your goals. ~Michelle Obama”

“Berusahalah jujur tanpa menutupi jati dirimu. Karena seburuk apapun sebuah kejujuran akan tetap memberikan sebuah rasa kagum yang luar biasa. Jadilah dirimu sendiri. ~DEV”

Ku Persembahkan :

1. Kedua Orang Tua saya, Bapak Nurhadi dan Ibu Tuti Tjandra Dewi atas segala Do'a yang tidak pernah berhenti untuk kelancaran semua urusan saya.
2. Kedua Kakak saya tercinta, Kakak Achmad Choirul Umam dan Kakak Rimbun Sahara atas segala dukungan, motivasi dan semangat yang tidak pernah lelah dalam membimbing saya.
3. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji, dan pengajar yang dengan sangat tulus memberikan izin untuk memberikan konsultasi, mengarahkan, memberi bimbingan dan memberikan ilmu yang sangat bermanfaat dan tak ternilai harganya supaya menjadikan saya yang lebih baik.
4. Seluruh sahabat saya yang tidak bisa saya sebutkan, terimakasih atas semangat dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
5. Dagmar Edie Febrivianto yang selalu memberikan motivasi supaya saya dapat menjadi diri sendiri yang lebih baik dan semakin bisa berfikir secara dewasa. Terimakasih karena telah bertemu dengan orang yang sangat tepat.

Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk semua pihak terkait, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk referensi dan kemajuan ilmu yang akan datang.

Abstrak

Rindhang Puspa Dewi. Pola Pembinaan Latihan Bolavoli Putri Puslatkot Kediri untuk Persiapan Porprov Tahun 2019. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS) Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penelitian ini dilatarbelakangi bagaimana program latihan yang diterapkan para pelatih kepada atlet UKM bolavoli UN PGRI Kediri sehingga tim yang mengikuti kompetisi mendapatkan juara, dan bagaimana kondisi fisik atlet putri yang melakukan latihan-latihan rutin selama penelitian berlangsung. Sedangkan rumusan masalah penelitian ini yaitu (1) Bagaimana proses rekrutmen atlet PUSLATAKOT Kediri?; (2) Bagaimana bentuk program latihan yang diterapkan pada PUSLATAKOT Kediri?; (3) Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet PUSLATAKOT Kediri?, dan (4) Adakah pengaruh latihan dengan hasil PORPROV 2019?.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif survei, yang memungkinkan penulis mengadakan penelitian dengan mengambil populasi dari atlet bolavoli putri PUSLATAKOT Kediri. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif metode survei. Populasi penelitian ini adalah pelatih dan atlet dari PUSLATAKOT bolavoli Kota Kediri. Peneliti akan melakukan tes kepada 14 sampel pelatih dan atlet putri PUSLATAKOT bolavoli Kota Kediri. Penelitian ini untuk mengetahui program latihan PUSLATAKOT bolavoli putri Kota Kediri secara psikologis dan fisiologis. Variabel dalam penelitian ini adalah program latihan. Variabel bebas penelitian adalah program latihan, sedangkan variabel terikatnya adalah pelatih dan atlet putri PUSLATAKOT bolavoli Kediri.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Proses rekrutmen atlet menjadi filter dari seluruh atlet dalam Kota Kediri yang tergabung dalam klub yang mendapat undangan rekrutmen, tujuan dari rekrutmen ini akan memiliki atlet yang berkemampuan terbaik dan performa baik untuk segala proses latihan dan saat turnamen dilaksanakan; (2) Pengaruh program latihan dengan proses latihan ini sangat diutamakan karena akan menentukan hasil performa atlet. Penerapan program menjadi kunci sukses sebuah latihan yang rutin dilakukan oleh atlet; (3) Tingkat kondisi fisik atlet tetap terjaga baik dan stabil, karena pelatih menerapkan porsi latihan sesuai dengan kebutuhan atlet dan terjadwal sangat baik; (4) Pengaruh latihan dengan hasil PORPROV 2019 yaitu tim Kota Kediri (PUSLATAKOT Kediri) meraih juara 2. Hasil juara ini mendekati target juara yang telah ditentukan oleh pelatih dan tim Kota Kediri terbilang cukup kuat bisa di posisi ini, karena telah melaksanakan pertandingan dengan bertemu lawan yang cukup sulit untuk dikalahkan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan bantuannya saya diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “Pola Pembinaan Latihan Bolavoli Putri PUSLATAKOT Kediri untuk Persiapan PORPROV Tahun 2019” ini dengan baik.

Saya menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan menjadi sebuah karya tulis yang baik bila tidak mendapat bimbingan, dorongan dan motivasi dari para Bapak dan Ibu dosen, maka dari itu penulis tidak lupa menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia (UN PGRI) Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia (UN PGRI) Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani.
4. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I Skripsi di UN PGRI Kediri yang memberi bimbingan skripsi ini sampai selesai.
5. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dosen Pembimbing II Skripsi di UN PGRI Kediri yang memberi bimbingan skripsi ini sampai selesai.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik

Indonesia (UN PGRI) Kediri yang banyak memberi motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Pelatih PUSLATAKOT bolavoli putri Kediri yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian.
8. Atlet putri PUSLATAKOT bolavoli Kediri yang bersedia menjadi sampel penelitian.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 4 Februari 2019

RINDHANG PUSPA DEWI

NPM: 14.1.01.09.0273

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6

E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Rekrutmen Atlet PUSLATAKOT	8
2. Latihan.....	9
3. Prinsip-prinsip Latihan.....	10
4. Program Latihan.....	18
5. Penyusunan Program Latihan	21
6. Kondisi Fisik	27
7. Hasil Pertandingan PORPROV	33
B. Penelitian Terdahulu.....	34
C. Kerangka Berpikir	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	37
1. Teknik Penelitian	37
2. Pendekatan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
1. Tempat Penelitian	38

2. Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel	40
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	41
1. Pengembangan Instrumen.....	41
2. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Teknik Analisis Data	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Lokasi Penelitian	44
B. Hasil Penelitian.....	45
1. Proses Rekrutmen Atlet PUSLATKOT	46
2. Adanya Program Latihan	47
3. Kondisi Fisik Atlet PUSLATKOT Kediri.....	60
4. Hasil PORPROV 2019	61
C. Pembahasan	64
 BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN PENUTUP	
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67
C. Penutup.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rencana Waktu Penelitian	38
4.1 Contoh Tabel Program Latihan Mingguan	48
4.2 Hasil Uji Coba dengan Tim PORPROV Jatim	62
4.3 Hasil Pertandingan antar pool	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	35
4.1 Contoh Tabel Program Latihan Bulanan	48
4.2 Contoh Latihan <i>smash</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. : Lokasi Latihan Tim PUSLATAKOT Kediri	71
2. : Lokasi Pertandingan PORPROV 2019	72
3. : Lapangan Pertandingan PORPROV 2019	73
4. : Program Latihan	74
5. : Latihan Tim PUSLATAKOT Kediri	106
6. : Evaluasi setelah Latihan	107
7. : Tim PUSLATAKOT Kediri setelah Latihan Fitnes	108
8. : Uji Coba dengan Tim PORPROV Kota Surabaya	109
9. : Uji Coba dengan Tim PORPROV Pasuruhan	110
10. : Uji Coba dengan Tim Mars 76 Kota Kediri	111
11. : Uji Coba dengan Tim Tulungagung	112
12. : Tes Pengukuran Telapak Tangan	113
13. : Pertandingan PORPROV Kota Kediri	114
14. : Foto setelah Babak Final meraih Juara 2	116
15. : Jadwal Pertandingan PORPROV	117
16. : Hasil Score Uji Coba	118
17. : Surat Permohonan Penelitian	125
18. : Sertifikat Bebas Plagiasi	126
19. : Surat Keterangan	127
20. : Plagiasi Checker X Originaliti Report	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah kegiatan jasmani dalam permainan atau pertandingan, yang merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Dengan olahraga teratur akan sangat membantu manusia untuk mewujudkan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga bisa menjadi alat pemersatu bangsa, karena tidak ada perbedaan golongan, ras, dan suku. Aktivitas olahraga setiap individu memiliki kemampuan fisik yang berbeda-beda. Untuk mencapai kemampuan yang diinginkan, tentu semua itu butuh proses dan bantuan dari para pelatih dan guru olahraga.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga di Dunia yang paling populer, penuh persaingan dalam kompetisi, dan olahraga yang menyenangkan. Dalam permainan ini terdapat gerakan-gerakan yang cepat karena faktor kelincahan atlet yang membuat permainan menjadi seru dan menegangkan. Kompetisi bisa memunculkan kekuatan bagi setiap tim yang mengikuti, karena dengan adanya pertandingan setiap tim akan mengetahui sejauh mana kemampuan atlet yang berlatih menjelang kompetisi itu dimulai. Kompetisi juga menunjukkan aspek terbaik dari kemampuan para atlet, semangat, kerjasama, dan kreatifitas.

William G Morgan menciptakan bolavoli yang mempertahankan elemen khas dan penting dalam permainan selama bertahun-tahun. Elemen tersebut memiliki kesamaan dengan permainan lain yang menggunakan

net, seperti servis, rotasi, menyerang, dan bertahan. Keunikan dalam bolavoli tidak dimiliki oleh permainan net lain, karena dalam permainan ini bola diupayakan tetap melayang agar memberikan peluang bagi setiap pemain tim yang ingin mengumpan bola di wilayah lapangan sendiri untuk melakukan penyerangan di wilayah pertahanan lawan. Pemain spesialis bertahan yaitu libero, bertugas menerima pukulan-pukulan keras seperti *jump service* dan pukulan smash. Dengan adanya pemain libero membuat permainan lebih berkembang dan seru karena setiap tim yang mempunyai libero dapat membuat *rally-rally* panjang atas pertahanan yang dimiliki.

Peraturan yang berlaku dalam permainan ditujukan agar semua pemain tidak melakukan hal yang bersifat merugikan tim lawan maupun merugikan timnya sendiri. Saat permainan berlangsung, pemain tidak boleh memberi ejekan kepada tim lawan karena itu termasuk larangan dalam hal sikap. Tidak diperkenankan pula untuk melakukan kekerasan fisik kepada pemain lawan maupun kepada wasit yang memimpin pertandingan. Apabila terjadi kekerasan fisik, maka wasit 1 akan memberikan kartu merah dan memberi sanksi mengeluarkan pemain tersebut serta memberi 1 poin untuk tim lawan. Kesalahan sikap tersebut membuat pemain tidak dapat mengikuti permainan sampai set berakhir dan akan tetap duduk di kursi daerah *penalty* tepat dibelakang bangku pemain cadangan regunya.

Berkembangnya olahraga bolavoli di Indonesia menjadi tugas anak bangsa untuk turut mempelajari ilmu tentang latihan yang dibina dalam

sebuah Klub, agar dapat membagi pengetahuan saat menjadi Guru dan Pelatih Klub. Setiap Klub olahraga sudah menjadi tugas utama seorang pelatih untuk memberikan pembinaan untuk para atletnya agar dapat meraih prestasi. Memberikan program latihan, pelatih harus melakukan pelatihan khusus sesuai dengan sasaran yang sudah ditargetkan oleh pelatih. Program latihan ditujukan untuk mempunyai rencana yang teratur untuk mempersiapkan atletnya menuju kompetisi yang akan diikuti. Pelatih juga bertugas memberi motivasi-motivasi yang membangun semangat para atlet supaya tidak mudah patah semangat. Motivasi yang baik akan memberi dampak positif untuk performa atlet. Kualitas kondisi fisik yang baik juga akan meningkatkan kemampuan individu atlet, peningkatan fisik ini akan terlihat pada setiap latihan.

Olahraga dapat menunjang pembangunan mental, karakter, kedisiplinan, semangat untuk bangkit dari kekalahan, pantang menyerah, kerjasama, bermain sportif dan memahami bahwa ada peraturan pertandingan yang berlaku. Ada banyak Cabang Olahraga (cabor) yang telah banyak menarik minat masyarakat didalam belahan dunia ini, tetapi penulis fokus untuk melakukan penelitian pada cabang olahraga bolavoli. Karena olahraga ini salah satu cabor yang berkembang dan banyak diminati oleh masyarakat Kota dan Kabupaten Kediri. Aktivitas olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik guna kelancaran melakukan gerakan fisik.

Untuk dapat memiliki kemampuan melakukan kegiatan olahraga, diperlukan peminatan terlebih dahulu dari setiap individu. Karena dari minat tersebut akan muncul rasa ingin melatih diri agar menjadi lebih baik lagi. Untuk melatih kemampuan yang dimiliki individu dapat mengikuti klub-klub olahraga sesuai cabang olahraga yang ada di daerah masing-masing. Setiap klub ada peran seorang pelatih yang telah mempunyai porsi latihan sesuai dengan tingkat kemampuan setiap atlet.

Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan program latihan yang disiapkan oleh pelatih. Program latihan tersebut akan diterapkan kepada atlet untuk mengukur tingkat kemampuan dan tingkat kondisi fisik setiap atlet. Program latihan meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan strategi dan latihan mental. Kondisi fisik yang dilatih meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi. Dari keseluruhan latihan tersebut harus selalu berkesinambungan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Atlet juga harus tetap menjaga kondisi fisik dalam setiap latihan agar stabil dan tidak menjadi beban bagi setiap atlet.

PUSLATAKOT Kediri adalah salah satu klub bola voli yang dibangun oleh pelatih Kota Kediri dan dinaungi langsung oleh KONI. Klub tersebut didirikan untuk mengikuti latihan menjelang adanya pertandingan PORPROV, yang diselenggarakan 4 Tahun sekali di setiap Kota yang telah terpilih untuk menjadi Tuan Rumah pertandingan tersebut.

Kegiatan bolavoli yang ada di Kota Kediri akan selalu dipantau secara detail oleh KONI Kota Kediri. Oleh karena itu sejak awal proses rekrutmen atlet, pihak KONI menaungi dan ikut berperan selama proses berlangsung. Rekrutmen dibentuk oleh tim cabang olahraga PBVSI Kota Kediri, bekerja sama dengan tim independen yang lebih terbuka dan jujur. Pihak KONI dan PBVSI Kota Kediri bekerja sama dengan tim pengembang bolavoli yang ada di Kampus UN PGRI Kediri.

Atlet yang tergabung dalam PUSLATAKOT merupakan gabungan dari beberapa klub yang ada di Kota Kediri. Seleksi dilakukan beberapa tahap untuk benar-benar mendapat atlet yang memang layak untuk mengikuti pertandingan tersebut. Tahap seleksi yang dilakukan akan dipantau langsung oleh pihak KONI dan PBVSI Kota Kediri.

Saya penulis skripsi ini sebagai anggota Wasit PBVSI Kota Kediri yang juga terbilang sering ikut serta dalam latihan. Latihan untuk rekrutmen atlet dan latihan tanding antar klub lain. Dan penulis juga mendapatkan tugas sebagai wasit score dalam pertandingan PORPROV 2019 yang diikuti tim PUSLATAKOT Kediri.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Identifikasi masalah berdasarkan latar belakang permasalahan yaitu bagaimana program latihan yang diterapkan para pelatih kepada atlet UKM bolavoli UN PGRI Kediri sehingga tim yang mengikuti kompetisi mendapatkan juara, dan bagaimana kondisi fisik atlet putri yang melakukan latihan-latihan rutin selama penelitian berlangsung.

C. PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, ditemukan beberapa masalah. Penelitian ini difokuskan kepada program latihan yang diterapkan oleh pelatih dan kondisi fisik pada atlet putri UKM bolavoli UN PGRI Kediri. Penulis menghindari adanya penyimpangan pertanyaan diluar materi penelitian.

D. RUMUSAN MASALAH

Setiap penelitian yang dilakukan pasti mempunyai permasalahan yang sedang diteliti. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian tentang:

1. Bagaimana proses rekrutmen atlet PUSLATAKOT Kediri ?
2. Bagaimana bentuk program latihan yang diterapkan pada PUSLATAKOT Kediri ?
3. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet PUSLATAKOT Kediri ?
4. Adakah pengaruh latihan dengan hasil PORPROV 2019 ?

E. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui proses rekrutmen yang dilakukan pelatih PUSLATAKOT Kediri.
2. Untuk mengetahui adanya pembinaan program latihan yang diterapkan pada atlet PUSLATAKOT Kediri.

3. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PUSLATAKOT Kediri.
4. Mengetahui pengaruh latihan dengan hasil PORPROV 2019.

F. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis ini diharapkan menjadi materi yang selalu diingat bahwa pentingnya program latihan yang baik dengan kondisi fisik, agar atlet dapat melakukan permainan dengan performa yang sangat baik. Latihan rutin dilaksanakan dengan tujuan membentuk atlet sesuai dengan target pelatih.

2. Manfaat Praktis

- a. Menjadi pegangan untuk melakukan rekrutmen atlet yang akan mengikuti pertandingan.
- b. Menjadi pegangan untuk bekal menjadi seorang pelatih agar mempunyai program latihan yang baik.
- c. Menjadi bahan materi untuk guru olahraga dalam meningkatkan kemampuan siswa ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiska Rani Ditya Candra, Rumini, 2016. Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*.(1): 49-51.
- Arista, Kiswanto, 2016. Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 3 (1): 84-86.
- Ayu, Mekayanti, Indrayani, Kormia Dewi, 2015. Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan “Secret Method”. *Jurnal Virgin*, 1 (1): 45.
- Buku Materi Penunjang Pelatihan Wasit Bolavoli Tingkat Nasional Tahun 2018.
- Buku Peraturan Pertandingan Resmi Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia Tahun 2015-2016. 2-4 6-9.
- Buku Peraturan Pertandingan Resmi Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia Tahun 2017-2020. 2-4 22-23.
- Burhan Bungsin, 2001. *Metodologi Penelitian Sosial Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya 2001. 44-45.
- Dhedhy Yuliawan, Rendhitya Prima Putra. 2017. *Statistika Dasar Pengantar Mata Kuliah Statistika*. Yogyakarta 2017. 3-16.
- Fenanlampir Albertus, Faruq Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta 2015. 119-151 165-166.
- Gazali, Novri. 2016. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport* 3 (1): 2-3.

- Priyanto, Jaya, 2014. Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai Di Kabupaten Indramayu Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences dan Fitness* 3 (1): 24.
- Junaidi Slamet. Harmono Setyo. 2015. Servis Melompat Bolavoli Pada Final Proliga Tahun 2015 di Yogyakarta. *Jurnal Sportif* 1 (1): 118-119.
- Maliki, Sutresna Tri. 2017. Mengembangkan Model Latihan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Siliwangi Seri Pendidikan*, 3 (2): 227.
- Masri, Singarimbun, Effendi, Sofian (Eds). 1989. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta. (3-6, 25-27).
- Munasifah, 2008. *Bermain Bola Voli* (Musta'in, Ed.). Jln. Raya Semarang – Demak Km. 8,5. 8-9.
- Ruslan. 2011. Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal ILARA* 2 (2): 50-54.
- Suharsimi, Akurinto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta 2010. 110-111 173-176.