

**TINJAUAN LITERATUR MODEL LATIHAN KELENTUKAN DAN DAYA  
LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN  
SMASH BOLA VOLI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

**GLADYAS ANGGUN INTAN OKTAVIA**

NPM: 2115030017

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

**UN PGRI KEDIRI**

2025

Skripsi oleh:

**GLADYAS ANGGUN INTAN OKTAVIA**

NPM: 2115030017

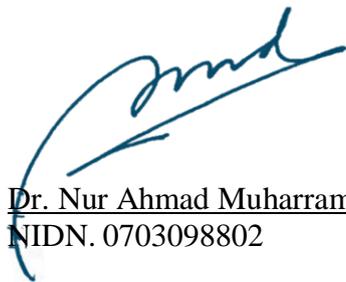
Judul:

**TINJAUAN LITERATUR MODEL LATIHAN KELENTUKAN DAN DAYA  
LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN  
SMASH BOLA VOLI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK  
FIKS UN PGRI Kediri

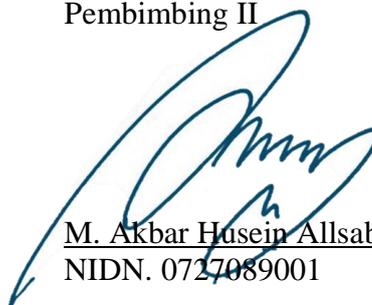
Tanggal : 15 Januari 2025

Pembimbing I



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.  
NIDN. 0703098802

Pembimbing II



M. Akbar Husein Allsabah, M.Or.  
NIDN. 0727089001

Skripsi oleh:

**GLADYAS ANGGUN INTAN OKTAVIA**  
NPM: 2115030017

Judul:

**TINJAUAN LITERATUR MODEL LATIHAN KELENTUKAN DAN DAYA  
LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN  
SMASH BOLA VOLI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: 15 Januari 2025

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : ( Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. ) \_\_\_\_\_
2. Penguji I : ( Mokhammad Firdaus, M.Or. ) \_\_\_\_\_
3. Penguji II : ( M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. ) \_\_\_\_\_

Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.  
NIDN. 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Gladyas Anggun Intan Oktavia

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat/tgl. lahir : Nganjuk/ 4 Februari 2003

NPM : 2115030017

Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 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, 15 Januari 2025

Yang Menyatakan,



**GLADYAS ANGGUN I.O.**

NPM : 2115030017

Motto:

“Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, so tetap berjuang ya!”

Kupersembahkan karya ini buat:

- 1. Kedua orang tua tercint, Terima kasih kepada Ayahanda Suprpto dan Ibunda Dewi Prinawati yang selalu menjadi orang tua hebat yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi kepada anak-anaknya.**
- 2. Dosen Pembimbing, Terima kasih atas bimbingan, memberi masukan serta saran selama ini, arahan, dan ilmu yang telah diberikan. Sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.**
- 3. Untuk orang yang penulis tidak dapat sebutkan Namanya, yang jadi supporter untuk penulis. Menemani, membantu dan memberikan kesenangan serta kebahagiaan pada penulis selama masa-masa sulit, Terima kasih.**

4. Untuk kucing peliharaan penulis yang bernama Billy (lily yip yip) yang selalu menemani serta menghibur penulis ketika mengerjakan skripsi.
5. Semua Pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
6. Terakhir untuk saya sendiri, Gladyas Anggun Intan Oktavia. Terima kasih untuk segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih pada hati yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Terima kasih kepada raga dan jiwa yang masih tetap kuat dan waras sampai sekarang.

## Abstrak

**Gladyas Anggun Intan Oktavia** Tinjauan Literatur Model Latihan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Bola Voli, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: Bola voli, Kelentukan, Daya ledak otot lengan, *Smash*, Tinjauan Literatur.

Permasalahan utama dalam permainan bola voli adalah kurangnya pemahaman atlet mengenai latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *smash*, terutama dalam aspek kelentukan dan daya ledak otot lengan. *Smash*, sebagai teknik serangan utama dalam bola voli, membutuhkan kelentukan pergelangan tangan untuk mengontrol arah dan kecepatan bola, serta daya ledak otot lengan untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh latihan kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap peningkatan kemampuan *smash* melalui metode tinjauan literatur.

Penelitian ini didasarkan pada teori kelentukan yang mendukung fleksibilitas tubuh untuk mencapai posisi optimal dalam *smash*, serta teori daya ledak otot yang memberikan kekuatan maksimal dalam waktu singkat. Kombinasi kedua aspek ini diyakini dapat meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan kekuatan *smash* dalam permainan bola voli.

Metode penelitian menggunakan tinjauan literatur dengan menganalisis 10 artikel yang relevan dari database *Google Scholar* dan Sinta. Artikel dipilih menggunakan teknik *purposive* sampling dengan kriteria relevansi topik, kualitas penelitian, dan tahun publikasi (2019-2024). Data dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi kontribusi kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *smash*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan berkontribusi sebesar 29,70% dan daya ledak otot lengan berkontribusi sebesar 41,22% terhadap kemampuan *smash*, dengan kontribusi gabungan mencapai 60,99%. Latihan kelentukan membantu meningkatkan fleksibilitas dan jangkauan gerak, sedangkan daya ledak otot lengan mendukung kekuatan pukulan yang lebih efektif. Kesimpulannya, kombinasi latihan kelentukan dan daya ledak otot lengan secara signifikan meningkatkan kemampuan *smash* bola voli. Saran bagi pelatih adalah untuk merancang program latihan yang terstruktur dan seimbang antara kedua aspek tersebut guna meningkatkan performa atlet.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “TINJAUAN LITERATUR MODEL LATIHAN KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SMASH* BOLA VOLI” ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

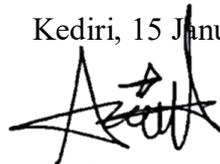
1. Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga saya telah berada dititik ini.
2. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Dekan FIKS yang telah menuntun mahasiswanya untuk selalu semangat dalam belajar.
4. Kepada Prodi PENJASKESREK yang selalu memberikan dukungan kepada mahasiswanya.
5. Dosen Pembimbing Skripsi saya yaitu bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku dospem 1 dan bapak M. Akbar Husein Allsabab, M.Or., selaku dospem 2 yang selalu memberikan bimbingan, pengarahan, pengetahuan, dan dorongan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Kedua Orang tua saya Ayahanda Suprpto dan Ibunda Dewi Prinawati yang selalu mendoakan serta selalu mendukung pada setiap proses.
7. Diri sendiri yang telah kuat bertahan sampai titik ini dan terima kasih sudah mau berjuang untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
8. Serta terima kasih juga disampaikan kepada pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu pada penyusunan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-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 samodra luas.

Kediri, 15 Januari 2025



**Gladyas Anggun I.O.**  
NPM : 2115030017

## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Konteks Penelitian (Latar Belakang) .....	1
B. Fokus Penelitian .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II : LANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Bola voli .....	7
2. Sejarah Bola Voli.....	10
3. Teknik Bola Voli.....	12

	4. Kelentukan.....	27
	5. Daya Ledak.....	30
	6. Tinjauan Literatur.....	32
	B. Kerangka Berpikir.....	35
BAB III	: METODE PENELITIAN	
	A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	38
	B. Kehadiran Peneliti.....	38
	C. Tahap Penelitian.....	39
	D. Tempat dan Waktu Peneliti.....	41
	E. Sumber Data.....	41
	F. Prosedur Pengumpulan Data.....	42
	G. Teknik Analisis Data.....	43
	H. Pengecekan Kebahasaan Temuan.....	44
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi <i>Setting</i> /Lokasi Penelitian.....	45
	B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	46
	C. Interpretasi dan Pembahasan.....	91
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
	A. Simpulan.....	98
	B. Implikasi.....	100
	C. Saran-saran.....	101
	Daftar Pustaka.....	102
	Lampiran-lampiran.....	109

## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
4.1 : Hasil Data Tinjauan Literatur .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Rangkaian Gerakan Servis Bawah.....	15
2.2 : Rangkaian Gerakan Servis Atas .....	16
2.3 : Sikap Persiapan Pukulan Passing Bawah.....	19
2.4 : Pukulan Passing Bawah .....	19
2.5 : Sikap Tangan Saat Passing Atas .....	21
2.6 : Passing Atas.....	21
2.7 : Rangkaian Gerakan Smash.....	24
2.8 : Rangkaian Gerakan Block .....	26
2.9 : Kerangka Berpikir.....	37
3.10 : Tahapan Penelitian Tinjauan Literatur .....	39
3.11 : Bagan Prosedur Penelitian.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1: Artikel Jurnal Yang Relevan .....	110
2: Hasil Penyaringan 2 Artikel Jurnal .....	122
3: Hasil Penyaringan 1 Artikel Jurnal .....	126

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Konteks Penelitian (Latar Belakang)**

Bola voli ialah permainan yang melibatkan dua tim yang berhadapan dan dipisahkan oleh suatu net, sebagaimana dijelaskan oleh (Nasuka, 2019). Tujuan utama dalam permainan ini ialah pukul bola ke lapangan lawan untuk mencetak poin. Berdasarkan (PBVSI, 2010), bola voli dimainkan oleh dua tim yang menggunakan tangan untuk memantulkan atau bola voli melintasi net dengan maksud jatuhkan bola di lapangan lawan dan mencegah lawan melaksanakan hal yang serupa. Tiap tim dalam mainan bola voli terbagi dari enam pemain yang berada di area yang dipisahkan oleh net. Permainan dimulai dengan servis dan tiap-tiap tim mempunyai maksimal tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola ke lawan. Tim yang sukses jatuhkan bola di lapangan lawan mendapat poin, dan tim pertama yang mengumpulkan 25 poin memenangkan satu set. Permainan bola voli bukanlah olahraga yang bisa dijalankan dengan mudah oleh semua orang, karena memerlukan koordinasi gerakan yang efisien dan efektif, yang sangat penting bagi tim selama pertandingan. Keberhasilan dalam permainan bola voli dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kondisi fisik, selain menguasai teknik dasar yang diperlukan (Muharram, N. A., & Kurniawan, 2019). Pendapat (Ahmadi, 2007), bola voli ialah permainan yang rumit yang memerlukan koordinasi gerak yang handal. Sebagian faktor penting dalam mainan bola voli ialah keadaan fisik

pemain. (Mashuri, H., et., 2019) menyatakan bahwasanya keadaan fisik merupakan faktor kunci yang berperan penting dalam meningkatkan prestasi. Aspek-aspek yang mencakup daya tahan, kekuatan, kelenturan, ketangkasan dan kecepatan sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal.

Meskipun fasilitas memadai, pemain kurang mengetahui latihan fisik mana yang butuh dimaksimalkan dan kurang berlatih secara rutin. Untuk menggapai prestasi maksimal, atlet perlu mempunyai kelenturan pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan yang baik, yang berdampak pada kesuksesan *smash*. (Sajoto, 1988) menjelaskan bahwasanya otot akan berkontraksi lebih kuat jika diberikan beban yang lebih berat. Kekuatan otot lengan yakni faktor penting dalam prestasi bola voli, karena diperlukan untuk menghasilkan *smash* yang kuat. Disamping itu, kelenturan pergelangan tangan juga memainkan peran penting dalam menentukan sudut gerakan dan tenaga yang dihasilkan. Semakin fleksibel pergelangan tangan, semakin besar pula tenaga yang dapat dihasilkan. Dalam mainan bola voli ada sejumlah metode dasar yang perlu dikuasai antara lain melakukan *passing*, servis, umpan, *smashing* dan bendung (M. Yunus, 1992b). *Smash* adalah teknik serangan utama yang menarik perhatian pemain dan penonton. Untuk menguasai teknik *smash*, pemain harus memperhatikan langkah-langkah seperti langkah awal, tolakan, pukulan bola di udara, dan pendaratan.

Tinjauan literatur adalah metode ilmiah yang dimanfaatkan untuk membuktikan atau mendekati sebuah permasalahan tertentu. Proses ini menghasilkan laporan yang bertujuan untuk mendukung penelitian ilmiah atau

memfokuskan suatu studi. Menurut (Hasibuan, 2015), Tinjauan literatur isinya penjabaran terkait temuan, teori, dan bahan penelitian lain yang dijadikan landasan aktivitas penelitian. Penyusunan tinjauan literatur ini melibatkan beberapa tahapan, antara lain: menjumpai literatur yang relevan, mengevaluasi sumber literatur, mengidentifikasi tema dan kesenjangan antara teori dan kondisi di lapangan, menyusun garis besar, serta membuat ulasan literatur yang mencakup analisis dan sintesis informasi dari sumber-sumber yang telah dipilih mengenai artikel terkait peningkatan keahlian *smash* bola voli. Dalam konteks mainan bola voli, kesuksesan *smash* sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh. Kekuatan otot lengan memungkinkan pukulan yang kuat, sementara kelentukan tubuh membantu gerakan lebih efisien untuk mencetak poin dalam permainan. Sebab dari itu, penulis terkesan untuk meninjau "Tinjauan Literatur Model Latihan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Bola Voli" guna memahami peran kedua faktor tersebut dalam meningkatkan performa *smash*.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini tujuannya untuk menganalisis pengaruh model berfokus pada daya ledak otot lengan dan kelentukan kepada peningkatan keahlian *smash* dalam main bola voli. Pada olahraga bola voli, keahlian *smash* yang baik sangat bergantung pada kekuatan, daya ledak, dan kelincahan otot lengan. Kelentukan atau fleksibilitas otot memainkan peran penting dalam menciptakan rentang gerak yang optimal, sementara daya ledak otot

mendukung kekuatan pukulan dan kecepatan yang dibutuhkan saat melakukan *smash*.

Penelitian ini berfokus pada dua aspek utama, yaitu:

1. Kelenturan Otot Lengan

Kelenturan otot lengan merupakan faktor krusial dalam meningkatkan kemampuan *smash*. Kelenturan memengaruhi sejauh mana rentang gerak yang dapat dicapai pemain, terutama saat mengayunkan lengan untuk memukul bola. Latihan kelenturan yang tepat dapat membantu pemain mencapai posisi optimal saat melakukan pukulan, sehingga memungkinkan transfer energi yang efisien ke bola. Penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana latihan kelenturan dapat memberikan dampak positif terhadap teknik dan performa *smash*.

2. Daya Ledak Otot Lengan

Daya ledak otot, terutama pada lengan, sangat penting untuk menciptakan pukulan *smash* yang cepat dan kuat. Dengan daya ledak yang baik, pemain mampu memaksimalkan tenaga dan kecepatan dalam waktu yang singkat, yang merupakan ciri khas dari *smash* yang efektif. Penelitian ini akan melihat bagaimana latihan untuk menumbuhkan daya ledak otot lengan dapat berkontribusi pada peningkatan kekuatan *smash* dan dampaknya terhadap performa keseluruhan pemain.

Melewati penelitian ini, diharapkan bisa ditemukan model latihan yang efektif untuk mengembangkan kelenturan atau fleksibilitas dan daya ledak otot lengan

sangat krusial bagi seorang pemain bola voli agar mampu mengoptimalkan kemampuan *smash* mereka. Penelitian ini juga bertujuan memberikan kontribusi pada perkembangan metode latihan dalam olahraga bola voli, terutama dalam memaksimalkan performa teknik *smash* yang sangat berperan dalam pencapaian poin dan kemenangan dalam pertandingan.

### **C. Tujuan Penelitian**

Ada juga tujuan dari penyusunan tinjauan literatur ini ialah:

1. Untuk mengetahui model latihan kelentukan kepada peningkatan kemampuan *smash* bola voli dari 10 artikel yang dilakukan tinjauan literatur.
2. Untuk mengetahui model latihan daya ledak otot lengan kepada peningkatan kemampuan *smash* bola voli dari 10 artikel yang dilakukan tinjauan literatur.

### **D. Kegunaan Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara Teoritis, temuan studi ini akan memberi manfaat dalam ilmu pengetahuan, terkhusus berkaitan dengan cabang olahraga bola voli, tentang seberapa efektif latihan daya ledak otot lengan dan kelentukan kepada peningkatan keahlian *smash* bola voli. Selain itu, temuan ini akan dimanfaatkan sebagai bahan untuk penelitian lanjutan.

## 2. Manfaat Praktis

Tinjauan literatur ini bisa dijadikan bahan baca untuk penelitian dalam bidang olahraga terkhusus cabang olahraga bola voli.

### a. Bagi para peneliti

Karya ini bisa dijadikan sebagai sumber ilmiah yang berharga dan dapat memperkaya referensi mereka.

### b. Bagi pelatih

Untuk memahami dorongan atau alasan yang mendasari seorang atlet dalam menjalani latihan bola voli.

### c. Bagi atlet

Bisa dimanfaatkan sebagai acuan untuk meningkatkan performa mereka saat menjalani latihan bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aep Rohendi, E. S. (2017). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Sekolah Tinggi Kebugaran dan Ilmu Pendidikan.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Ahmadi, N. (2017). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud.
- Amung Ma'mun dan Toto Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli*. Dirjen Olahraga.
- Asep Kurnia Nenggala. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan*. Grafindo Media Pratama.
- Asnaldi, A., Bakhtiar, S. Z., & Wenly, A. (2019). Explosion of limb muscles on the ability of Mae geri Chudan Karateka Lemkari. *Jurnal Performa*, 71–76.
- Barbara L Viera dan Bonnie Jill Ferguson. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T.O & Haff, G. . (1999). *Periodization, Theory and Methodology Of Training*. Hunt Publishing Company.
- Bornstein, M. H. (2018). *Parenting and child mental health: a cross-cultural perspective*. World Psychiatry,.
- Creswell, J. W. (2022). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset*. Edisi Indonesia,

Cetakan II. Pustaka Pelajar.

Dieter Beutelstahl. (2007). *Belajar Bermain Bola Volley*. Pionir Jaya.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *takaran latihan aerobic*.

Duzgun I, Baltaci G, C. F., & Tunay VB, O. D. (2011). The effects of jump-rope training on shoulder isokinetic strength in adolescent volleyball players. *J Sport Rehabil*, 19(2), 184–99.

Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. CV. Akademika Pressindo.

Forrester, G., Kurth, J., Vincent, P., & Oliver, M. (2020). An exploration of the merits of an Asset-Based Community Development (ABCD) approach. *Educational Review*, 72(4), 443–458.

Fraenkel, Jack. R., and N. E. W. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.

Gabriel at al. (2017). Physical performance and positional differences among young female volleyball players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10), 1282–1289.

Gortsila, E. (2013). Effect of Training Surface on Agility and Passing Skills of Prepubescent Female Volleyball Players. *Journal of Sports Medicine & Doping Studies*, 03(02). <https://doi.org/10.4172/2161-0673.1000128>

Harrell, R. (2006). Stretching and Flexibility. *Journal Article*, 41, 1–3.

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Hart, C. (2018). *Doing a literature review*. Releasing the research imagination. Sage.
- Hasibuan, M. S. . (2015). *Manajemen Dasar, Pengertian, dan Masalah, Edisi Revisi*,. Bumi Aksara.
- Heriyanto. (2018). *Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif*.” (pp. 2(3):317–24.).
- Husein, M, Akbar, A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1).
- Ismaryati. (2006). *Test dan Pengukuran Olahraga*. LPP dan UPT UNS.
- John Mc. Manama. (2010). *Design dan Perencanaan Sistem Informasi*.
- Kravitz, L dan Heyward, V. (1995). *Flexibility Training, Fitness Management*.
- Labib, M. M. (2022). *Teknik Dasar Bermain Bola voli Berbasis Analisis Gerak*. Akademia Pustaka.
- Lestari, Novi, H. B. (2008). *Melatih Bola Voli Remaja, Edisi Keempat*. PT. Citra Aji Parama.

- M. Mariyanto, Sunardi, dan A. M. (1994). *Permainan Besar II (Bolavoli)*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SD Setara D-III.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- M. Yunus. (1992a). *Bolavoli Olahraga Pilihan*. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- M. Yunus. (1992b). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud : Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Mashuri, H., et., A. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan. *Bolabasket. Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42–47.
- Moleong, L. J. (2008). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muharram, N. A., & Kurniawan, W. P. (2019). Pengembangan Model Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Pemain Bolavoli. *Jurnal Koulutus*, 2(5), 108–123.
- Muharram, N. A., & Pratama, B. A. (2023). Sebuah Analisis Komprehensif Tentang Keterampilan Bermain Tim Bolavoli Putri di Final AVC Challenge Cup 2023. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahraaan*, 8–13.  
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v8i1.26818>
- Mulyadi Pratiwi. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Bening Media Publishing.
- Nasuka. (2019). *Pemain Bola Voli Prestasi*. LPPM UNNES.

- Novi, L. (2008). *Melatih Bola Voli*. PT. Citra Aji Nuril.
- Okoli, C., Schabram, K. (2010). *A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research* (p. 10(26)). Sprouts: Working Papers on Information Systems.
- PBVSI. (2010). *Peraturan Permainan Bola Voli*. PBVSI.
- Pion, J. A., Fransen, J., Deprez, D. N., Segers, V. I., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., & Lenoir, M. (2015). Stature and Jumping Height Are Required in Female Volleyball, but Motor Coordination Is a Key Factor for Future Elite Success. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(6), 1480–1485. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000778>
- Putra1, I. P., & , Nur Ahmad Muharram, M. A. H. A. (2024). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14.
- Robinson, B. (1997). *Bola Voly Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain*. Dahara Prize Semarang.
- Rowley, J., & Slack, F. (2004). *Conducting a literature review*. Management research news.
- Rusmiyadi. (2021). Model Latihan Keterampilan Block Bolavoli Untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Journal of S.P.O.R.T*, 5, 1, 2620–7699.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan.

- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggal Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Saputra, D., Sumantri, A., & Martiani, M. (2022). ANALISIS GERAK KETERAMPILAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI SMP NEGERI 18 SELUMA. *Educative Sportive*, 3(2), 199–204. <https://doi.org/10.33258/edusport.v3i03.3286>
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 50. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.949>
- Singh, K., & Singh, R. (2015). *Relationship of selected anthropometric variables with the velocity of ball in pace bowling in cricket* (pp. 1962–1965).
- Stathokostas, L., Little, R. M. D., Vandervoort, A. A., & Paterson, D. H. (2012). Flexibility Training and Functional Ability in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Aging Research*, 2012, 1–30. <https://doi.org/10.1155/2012/306818>
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.

- Suharno. (1979). *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Percetakan Kaliwangi.
- Suharno, H. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. IKIP Yogyakarta.
- Suharno, H. (1984). *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Depdikbud.
- Suharno HP. (1982). *Metodologi Pelatihan Bolavoli*. IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. FIK.
- Sukintaka, D. (1979). *Permainan dan Metodik Buku Untuk SGO*.  
Depdikbud.Remadja Karya Offset.
- Teguh Sutanto. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press.
- Viera, B. L. dan Ferguson, B. J. (2004). *Bola Voli*. PT RajaGrafindo Persada.
- Winarno dkk. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola voli*. Universitas Negeri Malang.
- Yunyun Yudiana, D. (2011). *Latihan Fisik*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.