

**ANALISIS LITERATUR : PERAN LATIAN PLYOMETRIK DAN
LOMPAT GAWANG DALAM MENINGKATKAN KUALITAS *SMASH*
PADA PEMAIN BOLA VOLI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI



OLEH :

BIMA AJI PRASTYA

NPM : 2115030008

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

Skripsi oleh:
BIMA AJI PRASTYA
2115030008

Judul:

**ANALISIS LITERATUR : PERAN LATIAN PLYOMETRIK DAN
LOMPAT GAWANG DALAM MENINGKATKAN KUALITAS SMASH
PADA PEMAIN BOLA VOLI**

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

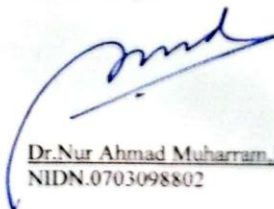
Tanggal 6 Desember 2024

Pembimbing I



Dr. Setyo Harmono, M.Pd
NIDK.8961990024

Pembimbing II



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

Skripsi oleh:
BIMA AJI PRASTYA
2115030008

Judul:

**ANALISIS LITERATUR : PERAN LATIAN PLYOMETRIK DAN
LOMPAT GAWANG DALAM MENINGKATKAN KUALITAS SMASH
PADA PEMAIN BOLA VOLI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PRI Kediri
Pada tanggal 14 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1.Ketua : (Dr. Setyo Harmono, M.Pd

2.Penguji I : (Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

3.Penguji II : (Septyaning Lusianti, M.Pd

Mengetahui

Dekan FIKS,

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Bima Aji Prastya
Jenis kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Kediri, 16 Februari 2003
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan 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,



Bima Aji Prastya
NPM.2115030008

Motto:

“Kesuksesan dimulai dengan keberanian untuk mencoba”

Saya persembahkan karya ini untuk:

- Kepada orang tua dan keluarga tersayang dengan segala rasa syukur dan penghormatan, skripsi ini saya persembahkan kepada: Keluarga saya tercinta. Terima kasih atas doa, dukungan, dan cinta tak terbatas. Setiap langkah, tawa, dan tangis ini adalah bagian dari perjalanan kita bersama.
- Guru dan Pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, dan ilmu yang sangat berarti dalam proses penyusunan karya ini
- Sahabat terbaik saya yang selalu ada dalam suka dan duka, terima kasih atas semangat dan dukungan tanpa henti.
- Pencinta Ilmu dan Penelitian yang membuka pintu pengetahuan, terima kasih atas inspirasi dan motivasi untuk terus belajar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga seminar proposal yang berjudul “ Analisis Literatur Peran Latihan Plyometric Dan Latian Lompat Gawang Terhadap *Smash* Pada Olahraga Bola Voli” dapat disusun guna memenuhi tugas seminar proposal untuk Menyusun skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang senantiasa memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Dr. Setyo Harmono, M.Pd, selaku dosen pembimbing pertama seminar proposal.
5. Ucapakan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan seminar proposal ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak. Peneliti berharap seminar proposal ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian terkait selanjutnya.

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
Motto:	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
BAB I	84
PENDAHULUAN	84
A. Latar Belakang Masalah	84
B. Rumusan Masalah	89
C. Tujuan Penelitian	89
D. Manfaat Penelitian	89
1. Manfaat Akademis	89
2. Manfaat Praktis	90
BAB II	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Bola Voli	Error! Bookmark not defined.
2. SEJARAH BOLA VOLI	Error! Bookmark not defined.
3. TEKNIK BOLA VOLI	Error! Bookmark not defined.
4. <i>PLYOMETRIC</i>	Error! Bookmark not defined.
5. LOMPAT GAWANG	24
6. LITERATURE RIVIEW	25

7. KERANGKA BERFIKIR	26
8. HIPOTESIS	28
BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	29
B. Kehadiran Peneliti	29
C. Tahapan Penelitian	30
D.Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Sumber Data	Error! Bookmark not defined.
F. Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
H. Pengecekan Kebahasaan Temuan	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi <i>Setting</i> /Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Hasil:	Error! Bookmark not defined.
Kesimpulan:	Error! Bookmark not defined.
Hasil:	Error! Bookmark not defined.
Kesimpulan:	Error! Bookmark not defined.
1. Uji Kemampuan Smash	Error! Bookmark not defined.
2. Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai.....	Error! Bookmark not defined.
3. Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
4. Observasi	Error! Bookmark not defined.
5. Analisis Statistik	Error! Bookmark not defined.

Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
Kesimpulan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Alasan Penggunaan Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
C. Interpretasi dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
Ringkasan Isi:	Error! Bookmark not defined.
Kesimpulan:	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C.Saran-saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara yang masyarakatnya berminat tinggi terhadap dunia olahraga. Banyak cabang olahraga yang berhasil mencuri perhatian para pecandu nya, baik hanya untuk dinikmati dengan cara diamati, ataupun dilakukan sebagai hobi maupun profesi. Diantara banyak cabang olahraga yang ada, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup hype di masyarakat, bahkan disegala kalangan usia dan gender. Bola voli telah menjadi bagian integral dari sistem pendidikan, terutama di sekolah-sekolah berbasis KKO (Kelas Khusus Olahraga). Integrasi ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempelajari dasar-dasar permainan bola voli sambil mengembangkan kesehatan fisik dan mental peserta ekstrakurikuler. Selain itu, banyak sekolah telah memperkenalkan KKO untuk membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan olahraga dan memungkinkan peserta ekstrakurikuler untuk menjadi lebih aktif dalam pelajaran pendidikan jasmani peserta ekstrakurikuler serta meningkatkan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler. Sedangkan bola voli sendiri juga menyediakan kesempatan bagi siswa untuk menjalin ikatan satu sama lain dan menjalin pertemanan baru. Oleh karena itu, tidak dapat dipungkiri bahwa bola voli memberikan dampak positif bagi pendidikan di sekolah terutama sekolah yang berbasis KKO. Bola voli merupakan bagian penting dari kurikulum terutama dalam ekstrakurikuler,

karena memberikan siswa kesempatan untuk mengembangkan 2 keterampilan fisik dan mental yang dapat membantu peserta ekstrakurikuler sukses kedepannya. Melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti bola voli ini, siswa dapat mempelajari kerja tim, komunikasi, dan keterampilan kepemimpinan yang penting untuk kesuksesan. Selain itu, peserta ekstrakurikuler juga dapat mengembangkan kebugaran fisik dan stamina dengan memainkan permainan ini. Hal ini menjadikan bola voli sebagai bagian integral dari kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler yang penting bagi siswa untuk diikuti. Ekstrakurikuler olahraga memberi siswa sekolah kesempatan untuk mengeksplorasi minat dan meningkatkan keterampilan peserta ekstrakurikuler dalam dunai atlet. Itu juga memungkinkan peserta ekstrakurikuler untuk unggul dalam olahraga pilihan peserta ekstrakurikuler. Bermain bola voli menjadi salah satu cara yang bagus untuk menjaga tubuh tetap aktif, dapat bersenang-senang, dan mempelajari teknik-teknik dasar. Dengan mengikuti ekstrakurikuler terutama di sekolah menengah pertama, siswa muda dapat mempelajari dasar-dasar permainan dan mengembangkan keterampilan peserta ekstrakurikuler dalam lingkungan yang menyenangkan. Di ekstrakurikuler ini diharapkan siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang permainan dan mengembangkan keterampilan peserta ekstrakurikuler khususnya di dunia bola voli sejak awal. Dengan instruksi dan bimbingan yang tepat, siswa sekolah menengah pertama dapat menguasai dasar-dasar bola voli dengan baik. Berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti bola voli dapat menjadi cara yang bagus bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan dan 3 teknik peserta

ekstrakurikuler. Secara khusus, permainan bola voli ini bisa sangat bermanfaat karena menawarkan peluang besar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai teknik yang ada dalam permainan tersebut. Pemahaman tentang keterampilan ini dapat bermanfaat bagi pemain yang ingin melanjutkan karir bola voli peserta ekstrakurikuler. Dimana block atau blok menjadi salah satu tekniknya. Teknik blok sendiri sangat penting bagi siapa pun yang ingin mencapai kesuksesan dalam permainan bola voli, karena memberikan lapisan pertahanan yang kritis terhadap permainan berbasis serangan yang kuat dari tim lain. Dengan latihan dan pengulangan yang teratur, pemain dapat mengembangkan kemampuan peserta ekstrakurikuler untuk mengatur waktu blok dengan benar, sehingga secara substansial meningkatkan peluang mendapatkan poin untuk tim. Teknik blok merupakan salah satu bagian penting dari permainan bola voli dan bisa dikatakan menjadi kunci keberhasilan sebuah tim dalam bertahan dari serangan lawan. Ini melibatkan beberapa gerakan untuk memposisikan pemain di depan jaring net untuk mencegah tim lawan mencetak poin dengan memblokir pukulan smash. Teknik ini membutuhkan koordinasi, waktu, dan komunikasi yang tepat antar pemain agar dapat berhasil. Melalui pemanfaatan teknik blok, tim dapat secara signifikan menggagalkan peluang lawan untuk mencetak poin dengan sukses dan meningkatkan peluang peserta ekstrakurikuler sendiri untuk menambah poin hingga keluar sebagai pemenang dalam permainan. 4 Mempelajari teknik blok yang benar merupakan komponen penting untuk sukses dalam permainan bola voli. Hal ini termasuk salah satu keterampilan yang harus dikuasai untuk meningkatkan kualitas

permainan seseorang. Teknik blok dapat menjadi pembeda antara menang dan kalah, dan karena itu membutuhkan latihan yang rajin dan perhatian yang cermat untuk mengembangkan teknik yang tepat. Sayangnya, penguasaan teknik ini sebagian besar masih kurang, mengakibatkan blok yang lebih lemah dan akhirnya menjadi permainan yang kurang efektif. Pasti hal ini akan memberikan keuntungan bagi tim lawan, terutama tim yang memiliki penyerang yang hebat. Ini telah dikaitkan dengan kurangnya pemahaman dan pelatihan ketika datang untuk menguasai teknik ini. Masalah ini perlu diatasi untuk memastikan bahwa pemain dapat meningkatkan keterampilan blok dan meningkatkan kinerja peserta ekstrakurikuler secara keseluruhan. SMP Negeri 1 Playen merupakan sekolah yang cukup terkenal akan bola volinya. Dengan sarana prasarana yang mendukung, adanya lapangan, net, serta bola yang sudah sesuai standar. Tim asuhan Bapak Triawan Haryana, S.Pd.Jas., yang selain menjadi guru PJOK di SMP Negeri 1 Playen beliau juga merangkap sebagai pelatih ekstrakurikuler yang memiliki jadwal latihan rutin yaitu setiap hari Selasa dan Kamis. Dimana dalam 3 tahun terakhir, tim ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Playen ini dapat menghasilkan prestasi juara 2 dalam Puspita Bangsa Cup yang diselenggarakan oleh SMA N 1 Pundong, kemudian juara 1 dalam Invitasi antar KKO se Kabupaten Gunungkidul bulan Juni 2023 lalu yang diselenggarakan oleh Dinas 5 Pendidikan Kabupaten Gunungkidul, dan juga mampu masuk 8 besar dalam Piala Lurah Glagaharjo pada Juli 2023 lalu yang dimana di dalam turnamen tersebut berisi tim-tim besar serta pemain-pemain senior. Latihan plyometrics merupakan salah satu komponen penting untuk

menguasai teknik blok dalam bola voli, karena membantu mengembangkan kekuatan yang diperlukan untuk berhasil membendung pukulan. Latihan plyometrics meliputi lompatan-lompatan dan gerakan lain yang memperkuat otot-otot yang digunakan dalam teknik blok, sekaligus meningkatkan koordinasi di antara keduanya. Jenis latihan ini membutuhkan keterampilan dan dedikasi untuk menguasai bentuk dan teknik yang diperlukan dengan benar untuk hasil yang optimal. Latihan-latihan ini membantu meningkatkan daya ledak dan koordinasi tubuh, yang penting untuk keberhasilan blocking. Latihan plyometrics juga membantu meningkatkan kecepatan, ketangkasan, dan keseimbangan, yang semuanya merupakan komponen penting dari teknik blok yang berhasil. Dengan melakukan latihan plyometrics secara rutin, pemain bola voli dapat mencapai penguasaan teknik blok dan menjadi pemain yang lebih baik. Berdasarkan masalah yang terjadi dan pentingnya teknik block dalam permainan bola voli maka perlu dilakukan latihan khusus untuk fokus meningkatkan teknik tersebut. Melalui latihan plyometrics ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 1 Playen guna mengembangkan kemampuan para atlet serta mampu menunjang pertahanan tim dalam segala kompetisi. Maka pentingnya 6 penelitian ini untuk dilakukan supaya dapat mengetahui bagaimana pengaruh latihan plyometrics terhadap keberhasilan teknik block dalam permainan bola voli terutama pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 1 Playen. Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk mereview permasalahan

mengenai “ Efektivitas Latihan Plyometric dan Lompat Gawang Terhadap Hasil Smas Bola Voli”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka yang menjadi rumusan masalah

1. Adakah efektifitas latihan plyometric terhadap smas bola voli?
2. Adakah efektifitas Latihan lompat gawang terhadap smas bola voli?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penyusunan literature riview ini adalah :

1. Untuk mengetahui efektifitas latihan plyometric terhadap hasil smash bola voli?
2. Untuk mengetahui efektifitas Latihan lompat gawang terhadap hasil smash bola voli?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Benar sekali, penelitian yang mengkaji penggunaan latihan plyometric dan latihan lompat gawang untuk meningkatkan efektivitas hasil smash bola voli memiliki potensi besar untuk memberikan kontribusi yang berharga dalam bidang olahraga, khususnya dalam voli. Dengan hasil penelitian yang solid, informasi yang dihasilkan dapat menjadi landasan bagi para pelatih, pemain, dan peneliti untuk memahami lebih dalam tentang cara meningkatkan kinerja dalam permainan voli. Penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian ini disebarluaskan secara luas di kalangan

komunitas olahraga. Publikasi ilmiah, seminar, atau konferensi adalah saluran yang efektif untuk menyebarkan temuan penelitian ini. Selain itu, membagikan hasil penelitian melalui media sosial atau platform daring juga dapat meningkatkan aksesibilitas informasi bagi semua pihak yang berkepentingan dalam meningkatkan prestasi dalam voli. Dengan demikian, pengetahuan yang diperoleh dari penelitian ini dapat diakses dan dimanfaatkan oleh pelatih, pemain, dan peneliti dalam upaya meningkatkan kualitas dan kinerja dalam permainan voli.

2. Manfaat Praktis

Literatur tersebut memiliki beberapa manfaat yang signifikan bagi berbagai pihak terkait dengan olahraga bola voli:

a. Bagi Peneliti:

- Sebagai karya ilmiah, literatur tersebut dapat menjadi landasan teoritis yang kuat untuk penelitian di bidang bola voli.
- Sebagai referensi, peneliti dapat mengutip dan memperluas pemahaman mereka tentang topik yang diteliti.

b. Bagi Pelatih:

- Memahami motivasi atlet dalam latihan bola voli dapat membantu pelatih mengembangkan program latihan yang lebih efektif dan berorientasi pada pemain.

- Dengan memahami apa yang mendorong atlet, pelatih dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan memotivasi untuk latihan.

c. Bagi Atlit:

- Sebagai panduan, literatur tersebut dapat memberikan wawasan tentang bagaimana meningkatkan prestasi dalam latihan bola voli.
- Dengan memanfaatkan literatur tersebut sebagai acuan, atlet dapat mengidentifikasi area di mana mereka dapat berkembang dan fokus pada perbaikan yang diperlukan.

Secara keseluruhan, literatur tersebut dapat menjadi sumber informasi yang berharga bagi semua pihak yang terlibat dalam olahraga bola voli, baik sebagai dasar penelitian, pemahaman motivasi atlet, maupun panduan untuk meningkatkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Metodologi Penelitian Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Chu, D. A. (1992). *Jumping into Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2004). *Designing Resistance Training Programs*. 3rd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hasibuan, R. (2015). "Literature Review sebagai Landasan Teoritis Penelitian." *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(1), 34–42.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). "Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688.
- Langga, D., & Supriyadi. (2016). "Analisis Pengaruh Latihan Plyometrik terhadap Kemampuan Smash Bola Voli." *Jurnal Patriot Olahraga*, 5(3), 91–101.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). "Plyometric Training Improves Jumping Performance in Female Volleyball Players: Systematic Review." *Sports Medicine*, 40(10), 859–895.
- Mashuri, A., et al. (2019). "Peningkatan Keterampilan Bola Voli Melalui Latihan Plyometrik." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 54–67.
- Nasuka, N. (2019). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Andi Offset.
- PBVSI. (2010). *Peraturan Resmi Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVSI.
- Pranatahadi, R. (2009). *Dasar-Dasar Bola Voli untuk Pelatih dan Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (1985). *High-Powered Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Robinson, B. (1997). "Effective Volleyball Skills for Beginners." *International Journal of Coaching Education*, 13(2), 98–113.
- Roesdiyanto, R. (2014). *Teknik Dasar dan Strategi Bermain Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Setiawan, S., Effendi, A., & Toha, T. (2020). "Peningkatan Teknik Smash Melalui Kombinasi Latihan Plyometrik." *Jurnal Sporta Saintika*, 8(3), 77–83.
- Singh, H. (2012). *Science of Sports Training*. New Delhi: Dhanpat Rai Publications.

- Subroto, S., & Yudiana, Y. (2013). *Panduan Praktis Bermain Bola Voli*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1974). *Kesehatan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sunardi, S. (2005). "Pengaruh Teknik Dasar Bola Voli terhadap Prestasi Tim." *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 21–29.
- Turhamun, N. A., Arifai, A., & Mahfud, I. (2021). "Pengaruh Plyometric Training Terhadap Peningkatan Smash Ekstrakurikuler Bola Voli." *Jurnal Sport Education*, 2(4), 45–56.
- Winarno, W., et al. (2013). *Strategi dan Teknik Bermain Bola Voli*. Surabaya: UNESA Press.
- Yasmirna, A., & Hermanzoni, H. (2018). "Penerapan Program Plyometric Training untuk Meningkatkan Performa Atlet Bola Voli." *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 6(2), 91–99.
- Yunus, M. (1992). *Dasar-Dasar Teknik Permainan Bola Voli*. Jakarta: Gramedia.
- Zainal, A., & Sarumpaet, A. (1992). *Teknik Serangan Bola Voli*. Medan: Universitas Sumatra Utara.
- Okoli, C., & Schabram, K. (2010). "A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research." *Journal of the Association for Information Systems*, 10(3), 213–249.
- Heriyanto, H. (2018). "Analisis Tematik dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Edu Research*, 9(4), 56–67.
- Diether, B. (2008). "Strategies for Modern Volleyball Coaching." *International Journal of Volleyball Research*, 14(2), 112–124.

