

**TINJAUAN LITERATUR MODEL LATIHAN KELENTUKAN DAN DAYA
LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
*SERVICE BOLAVOLI***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

MUHAMMAD NUR HAKIM

NPM: 19.1.01.09.0183

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2024

Skripsi oleh:

MUHAMMAD NUR HAKIM

NPM: 19.1.01.09.0183

Judul:

**MODEL LATIHAN KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SERVICE* BOLAVOLI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi

PEI ii IKS UN PGRI Kediri

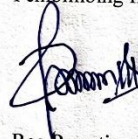
Tanggal:

Pembimbing I



Weda, M.Pd
NIDN. 0721088702

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd.
NIDN. 0727078804

iii

Skripsi oleh:

MUHAMMAD NUR HAKIM

NPM: 19.1.01.09.0183

Judul:

**MODEL LATIHAN KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SERVICE* BOLAVOLI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

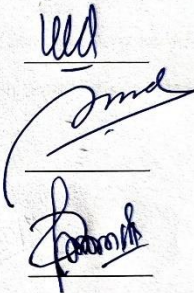
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal:

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Weda, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd



Mengetahui

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

iii

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini **iv**

Nama : **MUHAMMAD NUR HAKIM**

Jenis kelamin : Laki - Laki

Tempat/tgl. lahir : Bekasi, 19 Juli 2000

Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 PENJAS

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, 13 Januari 2025

Yang Menyatakan,



MUHAMMAD NUR HAKIM
NPM : 19.1.01.09.0183

Motto:

Kerja keras, doa, dan ilmu adalah kunci untuk mencapai puncak prestasi.

Kupersembahkan karya ini buat:

- ❖ Untuk Kedua Orang Tuaku. Aku berterima kasih setinggi-tingginya kepada ke dua orang tua tercinta atas doa, dukungan, dan cinta kasih yang selalu diberikan. Semoga Allah SWT menganugerahkan balasan yang setimpal atas segala kebaikan dan mempermudah jalan kita menuju kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.
- ❖ Dosen Pembimbing Terima kasih atas bimbingan, memberi masukan serta saran selama ini, arahan, dan ilmu yang telah diberikan. Sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
- ❖ Sahabat Terbaik Bagi sahabat-sahabat yang selalu ada dalam suka dan duka, terima kasih atas semangat dan dukungan tanpa henti.
- ❖ Pencinta Ilmu dan Penelitian Kepada mereka yang membuka pintu pengetahuan, terima kasih atas inspirasi dan motivasi untuk terus belajar.

Abstrak

MUHAMMAD NUR HAKIM. Model Latihan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Service* Bolavoli, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata kunci: Bolavoli, Kelentukan, Daya ledak otot lengan, *Service*, Tinjauan Literatur.

Tujuan dari penyusunan tinjauan literatur ini untuk mengetahui model latihan kelentukan terhadap peningkatan kemampuan *service* bolavoli dari 10 artikel yang dilakukan tinjauan literatur, untuk mengetahui model latihan daya ledak otot lengan terhadap peningkatan kemampuan *service* bolavoli dari 10 artikel yang dilakukan tinjauan literatur. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur. Tinjauan literatur adalah metode yang sistematis, eksplisit, dan dapat direproduksi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis karya penelitian serta pemikiran yang telah dihasilkan oleh peneliti dan praktisi. Berdasarkan Tinjauan literatur, disimpulkan bahwa hasil latihan kelentukan dan daya ledak otot lengan sangat penting dalam meningkatkan kemampuan *service* bolavoli.

Latihan yang terfokus pada kelentukan pergelangan tangan membantu pemain dalam mengontrol arah dan kecepatan bola, memungkinkan pengaturan arah dan penambahan efek spin bola yang membuat bola sulit diantisipasi lawan. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa latihan kelentukan dan daya ledak otot lengan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *service*. Latihan kelentukan membantu meningkatkan fleksibilitas dan jangkauan gerak, yang sangat penting dalam mencapai posisi optimal saat melakukan *service*. Sementara itu, daya ledak otot lengan mendukung kekuatan pukulan agar lebih kuat dan akurat. Kombinasi dari kedua aspek ini memungkinkan seorang atlet untuk melakukan *service* dengan kecepatan dan ketepatan yang lebih baik, sehingga berpotensi meningkatkan performa dalam permainan bolavoli secara keseluruhan.

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 *SERVICE* BOLAVOLI”** ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UNP PGRI Kediri.

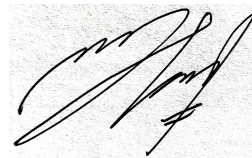
Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu 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 dan dosen pembimbing pertama skripsi.
4. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd., selaku dosen pembimbing kedua skripsi.

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, 13 Januari 2025



MUHAMMAD NUR HAKIM

NPM : 19.1.01.09.0183

DAFTAR ISI

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

	4. Kelentukan	27
	5. Daya Ledak	31
	6. Tinjauan Literatur	33
	B. Kerangka Berfikir	36
	C. Hipotesis	38
BAB III	: METODE PENELITIAN	
	A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	39
	B. Kehadiran Peneliti	39
	C. Tahap Penelitian	40
	D. Tempat dan Waktu Peneliti	42
	E. Sumber Data	43
	F. Prosedur Pengumpulan Data	43
	G. Teknik Analisis Data	45
	H. Pengecekan Kebahasaan Temuan	46
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi <i>Setting</i> /Lokasi Penelitian	47
	B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	48
	C. Interpretasi dan Pembahasan	93
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
	A. Simpulan	99
	B. Implikasi	101
	C. Saran-saran	101

Daftar Pustaka		103
Lampiran-lampiran		110

DAFTAR TABEL

Tabel		halaman
4.1 : Hasil Data Tinjauan Literatur		48

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 <i>service</i>	24
2.8 : Rangkaian Gerakan <i>Block</i>	27
2.9 : Kerangka Berfikir	38
3.10 : Tahapan Penelitian Tinjauan Literatur	41
3.11 : Bagan Prosedur Penelitian	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Artikel Jurnal Yang Relevan	111
2 : Hasil Penyaringan 2 Artikel Jurnal	115
3 : Hasil Penyaringan 1 Artikel Jurnal	119

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian (Latar Belakang)

Bolavoli adalah permainan yang melibatkan dua tim yang berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah net, sebagaimana dijelaskan oleh (Nasuka, 2019a). Tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola ke lapangan lawan untuk mencetak poin. Menurut (PBVSI, 2010), bolavoli dimainkan oleh dua tim yang menggunakan tangan untuk memantulkan atau voli bola melintasi net dengan tujuan menjatuhkan bola di lapangan lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang sama. Setiap tim dalam permainan bolavoli terdiri dari enam pemain yang berada di area yang dipisahkan oleh net. Permainan dimulai dengan servis dan masing-masing tim memiliki maksimal tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola ke lawan. Tim yang berhasil menjatuhkan bola di lapangan lawan memperoleh poin, dan tim pertama yang mengumpulkan 25 poin memenangkan satu set. Permainan bolavoli bukanlah olahraga yang dapat dilakukan dengan mudah oleh semua orang, karena memerlukan koordinasi gerakan yang efektif dan efisien, yang sangat penting bagi tim selama pertandingan. Keberhasilan dalam permainan bolavoli dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi fisik, selain penguasaan teknik dasar yang diperlukan (Muharram, N. A., & Kurniawan, 2019a). Menurut (Ahmadi, 2007), bolavoli adalah permainan yang kompleks yang memerlukan koordinasi gerak yang handal. Salah satu faktor penting dalam permainan bolavoli adalah

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

Meskipun fasilitas memadai, pemain kurang mengetahui latihan fisik mana yang perlu ditingkatkan dan kurang berlatih secara rutin. Untuk mencapai prestasi maksimal, atlet perlu memiliki kekuatan otot lengan dan kelenturan pergelangan tangan yang baik, yang berpengaruh pada keberhasilan *service*. (Sajoto, 1988) menjelaskan bahwa otot akan berkontraksi lebih kuat jika diberikan beban yang lebih berat. Kekuatan otot lengan merupakan faktor penting dalam prestasi bolavoli, karena diperlukan untuk menghasilkan *service* yang kuat. Selain 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 permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai antara lain melakukan servis, *passing*, umpan, *smash* dan bendung (M. Yunus, 1992). *service* adalah teknik serangan awal yang menarik perhatian pemain dan penonton. Untuk menguasai teknik *service*, pemain harus memperhatikan langkah-langkah seperti langkah awal, tolakan, pukulan bola di udara, dan pendaratan.

Tinjauan literatur adalah metode ilmiah yang digunakan untuk membuktikan atau mendekati suatu masalah tertentu. Proses ini menghasilkan laporan yang bertujuan untuk mendukung penelitian ilmiah atau memfokuskan

sebuah studi. Menurut (Hasibuan, 2015), Tinjauan literatur berisi uraian tentang teori, temuan, dan bahan penelitian lain yang dijadikan landasan kegiatan penelitian. Penyusunan tinjauan literatur ini melibatkan beberapa tahapan, antara lain: menemukan 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 kemampuan *service* bolavoli. Dalam konteks permainan bolavoli, keberhasilan *service* 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. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meninjau " Tinjauan Literatur Model Latihan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Service* Bolavoli " guna memahami peran kedua faktor tersebut dalam meningkatkan performa *service*.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model berfokus pada kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap peningkatan kemampuan *service* dalam permainan bolavoli. Dalam olahraga bolavoli, kemampuan *service* 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 *service*. Penelitian ini berfokus pada dua aspek utama, yaitu:

1. Kelenturan Otot Lengan

Kelenturan otot lengan merupakan faktor krusial dalam meningkatkan kemampuan *service*. 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 *service*.

2. Daya Ledak Otot Lengan

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

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan model latihan yang efektif untuk mengembangkan kelenturan atau fleksibilitas dan daya ledak otot lengan sangat penting bagi seorang pemain bolavoli agar mampu

mengoptimalkan kemampuan *service* mereka. Penelitian ini juga bertujuan memberikan kontribusi pada perkembangan metode latihan dalam olahraga bolavoli, terutama dalam memaksimalkan performa teknik *service* yang sangat berperan dalam pencapaian poin dan kemenangan dalam pertandingan.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penyusunan tinjauan literatur ini adalah:

1. Untuk mengetahui model latihan kelentukan terhadap peningkatan kemampuan *service* bolavoli dari 10 artikel yang dilakukan tinjauan literatur.
2. Untuk mengetahui model latihan daya ledak otot lengan terhadap peningkatan kemampuan *service* bolavoli dari 10 artikel yang dilakukan tinjauan literatur.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis, temuan penelitian ini akan memberikan manfaat dalam ilmu pengetahuan, khususnya berkaitan dengan cabang olahraga bolavoli, tentang seberapa efektif latihan kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap peningkatan kemampuan *service* bolavoli. Selain itu, temuan ini akan digunakan sebagai bahan untuk penelitian lanjutan.

2. Manfaat Praktis

Tinjauan literatur ini dapat dijadikan bahan baca untuk penelitian dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga bolavoli.

- a. Bagi para peneliti

Karya ini dapat 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 bolavoli.

c. Bagi atlet

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

DAFTAR PUSTAKA

- Aep Rohendi, E. S. (2017). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bolavoli Untuk Umum*. Sekolah Tinggi Kebugaran dan Ilmu Pendidikan.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Era Pustaka Utama.
- Ahmadi, N. (2017). *Panduan Olahraga Bolavoli*. 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 Bolavoli*. 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). *Bolavoli 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 Bolavoli Berbasis Analisis Gerak*. Akademia Pustaka.
- Lestari, Novi, H. B. (2008). *Melatih Bolavoli 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 Bolavoli*. 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 Keolahragaan*, 8–13.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v8i1.26818>
- Mulyadi Pratiwi. (2020). *Pembelajaran Bolavoli*. Bening Media Publishing.
- Nasuka. (2019). *Pemain Bolavoli Prestasi*. LPPM UNNES.

- Novi, L. (2008). *Melatih Bolavoli*. 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.
- PBVSJ. (2010). *Peraturan Permainan Bolavoli*. PBVSJ.
- 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 Bolavoli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang 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 BOLAVOLI 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 SERVICE 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 Bolavoli*. Percetakan Kaliwangi.
- Suharno, H. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. IKIP Yogyakarta.
- Suharno, H. (1984). *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. 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). *Bolavoli*. PT RajaGrafindo Persada.
- Winarno dkk. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Universitas Negeri Malang.
- Yunyun Yudiana, D. (2011). *Latihan Fisik*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

