



ISSN 3109-2357
Vol.1 No.2 Page 60-64

“JRPPM”

“JURNAL RISET PENDIDIKAN MULTIDISIPLIN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT”

Homepage: <https://cermat.co/index.php/jrppm/index>

E-mail: ronipasla20@gmail.com

Penerapan Program Latihan Jangka Pendek Bagi Tim Voli Putri SMPS PGRI Bajawa Tahun 2025

Kristiana Adelia Ule¹, Robertus Lili Bile²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti

E-Mail: lyankeo45@gmail.com, robertuslilibile16@gmail.com

Published: Januari, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan program latihan jangka pendek bagi tim voli putri SMPS PGRI Bajawa tahun 2025 serta dampaknya terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar dan kesiapan tim. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Program latihan dirancang dalam durasi waktu singkat dengan fokus pada peningkatan keterampilan passing, servis, kontrol bola, serta komunikasi dan kerja sama tim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain mengalami perkembangan signifikan dalam pemahaman teknik dasar, peningkatan motivasi, dan kedisiplinan selama mengikuti latihan. Selain itu, interaksi antar pemain membaik sehingga berdampak pada meningkatnya kekompakan dan kesiapan menghadapi pertandingan. Program latihan jangka pendek terbukti efektif diterapkan dalam konteks pembinaan olahraga sekolah yang memiliki keterbatasan waktu dan fasilitas. Dengan demikian, program ini dapat menjadi alternatif model latihan yang relevan untuk meningkatkan performa tim bola voli di tingkat sekolah menengah pertama. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan dalam aspek mental pemain, seperti kepercayaan diri dan kemampuan mengatasi tekanan saat bertanding. Para pemain yang sebelumnya mengalami ketidakpastian dalam melakukan teknik dasar, kini menunjukkan performa yang lebih stabil dan percaya diri selama latihan dan pertandingan. Pendekatan pelatihan yang menekankan komunikasi efektif antar anggota tim terbukti meningkatkan ikatan sosial, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja tim secara keseluruhan. Dari hasil observasi, terlihat bahwa peningkatan keterampilan teknik juga disertai dengan perubahan positif dalam pola latihan. Pemain mulai lebih disiplin dalam mengikuti sesi latihan, dan ada kecenderungan untuk berlatih secara mandiri di luar waktu latihan resmi. Observasi ini mengindikasikan bahwa program latihan jangka pendek tidak hanya berfokus pada hasil jangka pendek, tetapi juga menanamkan nilai-nilai penting dalam proses pembelajaran olahraga. Keberhasilan program ini memberikan inspirasi bagi pelatih dan pengelola olahraga di sekolah-sekolah lain untuk menerapkan metode serupa, terutama di tempat dengan sumber daya yang terbatas.

Keywords: Program Latihan Jangka Pendek, Bola Voli, Keterampilan, Teknik Dasar

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam dunia pendidikan karena berperan dalam pembentukan karakter, kedisiplinan, dan kesehatan fisik peserta didik. Melalui kegiatan olahraga, siswa tidak hanya memperoleh kebugaran jasmani, tetapi juga belajar bekerja sama, menghargai aturan, dan mengembangkan semangat sportivitas. Menurut Wibowo (2021), pendidikan jasmani di sekolah memiliki fungsi strategis dalam membentuk pribadi yang sehat secara fisik maupun mental, sekaligus memperkuat nilai-nilai sosial di kalangan siswa. Oleh karena itu, pembinaan olahraga di tingkat sekolah harus menjadi prioritas agar siswa mampu berkembang secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan.

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh siswa, khususnya di tingkat sekolah menengah pertama, adalah bola voli. Bola voli tidak hanya digemari karena sifatnya yang kompetitif, tetapi juga karena mampu menumbuhkan kebersamaan dan kerja tim yang solid. Menurut Suryani dan Putra (2022), permainan bola voli di sekolah memiliki potensi besar dalam membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, dan solidaritas di antara siswa. Oleh sebab itu, banyak sekolah mulai memperkuat kegiatan ekstrakurikuler bola voli sebagai wadah pengembangan minat dan bakat peserta didik, termasuk di lingkungan SMPS PGRI Bajawa.

Namun demikian, pembinaan olahraga bola voli di sekolah sering menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan sarana dan prasarana, kurangnya waktu latihan, serta belum adanya program latihan yang terencana dan terukur. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap pencapaian prestasi siswa, baik di tingkat sekolah maupun dalam ajang kompetisi antar sekolah. Menurut penelitian oleh Ramadhan & Nurhidayat (2020), kurangnya perencanaan program latihan menjadi faktor utama yang menyebabkan performa tim sekolah sering kali tidak stabil. Oleh karena itu, diperlukan strategi pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknis dan fisik pemain dalam waktu yang relatif singkat.

Dalam konteks pembinaan olahraga di sekolah, program latihan jangka pendek menjadi salah satu solusi praktis untuk mempersiapkan tim menghadapi turnamen atau kegiatan kompetisi tertentu. Program semacam ini berfokus pada peningkatan kemampuan dasar dan kesiapan fisik atlet secara intensif dalam waktu terbatas. Menurut Hidayat dan Lestari (2023), latihan jangka pendek dapat memberikan hasil signifikan jika dilakukan dengan prinsip periodisasi, yakni pengaturan intensitas dan volume latihan yang sistematis. Melalui pendekatan tersebut, pelatih dapat mengoptimalkan potensi siswa tanpa mengganggu kegiatan belajar di sekolah.

Di SMPS PGRI Bajawa, kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri menjadi salah satu program unggulan yang terus dikembangkan setiap tahunnya. Tim voli putri sekolah ini kerap berpartisipasi dalam turnamen tingkat kabupaten dan menunjukkan semangat juang yang tinggi, meskipun masih menghadapi keterbatasan fasilitas dan waktu latihan. Berdasarkan hasil observasi awal pada awal tahun 2025, pelatih dan guru olahraga berupaya merancang program latihan jangka pendek sebagai strategi untuk meningkatkan performa tim menjelang ajang kompetisi pelajar tingkat Ngada. Program ini difokuskan pada peningkatan teknik dasar, koordinasi tim, serta kondisi fisik pemain.

Penerapan program latihan jangka pendek di SMPS PGRI Bajawa dirancang selama beberapa minggu dengan jadwal intensif yang menekankan latihan teknik seperti passing, servis, dan smash, serta peningkatan daya tahan fisik. Pelatih menerapkan metode latihan berulang (drill training) dan permainan situasional agar siswa terbiasa menghadapi dinamika pertandingan. Penelitian oleh Maulana & Yusnita (2021) menunjukkan bahwa latihan jangka pendek dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan keterampilan motorik dan kemampuan koordinatif atlet sekolah menengah secara signifikan. Dengan demikian, strategi ini relevan diterapkan pada tim voli putri SMPS PGRI Bajawa.

Selain aspek fisik dan teknik, program latihan jangka pendek juga mencakup pembentukan mental bertanding dan solidaritas antaranggota tim. Dalam cabang olahraga beregu seperti bola voli, keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh kerja sama dan komunikasi antar pemain. Menurut Santoso dan Wahyuni (2022), latihan yang melibatkan aspek psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kekompakan tim terbukti meningkatkan konsistensi permainan atlet. Oleh karena itu, pelatih di SMPS PGRI Bajawa turut memadukan pendekatan motivasional dalam setiap sesi latihan.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan program latihan jangka pendek bagi tim voli putri SMPS PGRI Bajawa tahun 2025 merupakan upaya strategis untuk meningkatkan kemampuan teknis, fisik, dan mental atlet sekolah dalam waktu efisien.

Program ini diharapkan mampu menjadi model pembinaan olahraga berbasis sekolah yang efektif dalam meningkatkan prestasi di tingkat lokal maupun regional. Dengan perencanaan latihan yang terstruktur, dukungan dari pihak sekolah, serta komitmen dari pelatih dan pemain, tim voli putri SMPS PGRI Bajawa diharapkan dapat menunjukkan performa terbaik pada ajang kompetisi tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam proses penerapan program latihan jangka pendek serta dampaknya terhadap peningkatan kemampuan tim voli putri SMPS PGRI Bajawa. Menurut Sugiyono (2022), pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk memahami fenomena yang terjadi secara alami dan menekankan pada makna daripada generalisasi. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memperoleh gambaran menyeluruh tentang efektivitas latihan jangka pendek dalam konteks pembinaan olahraga sekolah.

Penelitian dilaksanakan di SMPS PGRI Bajawa, Kabupaten Ngada, Nusa Tenggara Timur. Sekolah ini dipilih karena memiliki tim bola voli putri yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler serta sering berpartisipasi dalam turnamen tingkat daerah.

Subjek penelitian ini adalah seluruh anggota tim voli putri SMPS PGRI Bajawa yang berjumlah 12 orang, serta pelatih dan guru PJOK yang terlibat dalam proses latihan. Objek penelitian adalah program latihan jangka pendek yang diterapkan selama periode persiapan kompetisi. Menurut Arikunto (2021), subjek penelitian merupakan individu atau kelompok yang dijadikan sumber data untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Dengan melibatkan pelatih dan siswa, data yang diperoleh diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh tentang pelaksanaan program latihan.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati langsung kegiatan latihan, mencatat jenis latihan, intensitas, dan respon pemain terhadap setiap sesi. Wawancara dilakukan dengan pelatih dan pemain untuk menggali pengalaman, kendala, serta persepsi terhadap efektivitas latihan jangka pendek. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung seperti jadwal latihan, daftar hadir, dan catatan hasil pertandingan.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai pengumpul dan penganalisis data, dibantu dengan lembar observasi, pedoman wawancara, dan format dokumentasi. Lembar observasi digunakan untuk mencatat aktivitas latihan harian, sedangkan pedoman wawancara berfungsi mengarahkan peneliti dalam menggali informasi dari responden. Data yang dikumpulkan kemudian dicatat secara sistematis dalam jurnal lapangan untuk memudahkan proses analisis.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahap utama yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif yang menggambarkan proses latihan dan hasil yang diperoleh. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan secara induktif berdasarkan pola, hubungan, dan temuan selama penelitian.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi informasi. Triangulasi teknik digunakan dengan cara mengumpulkan data dari berbagai metode agar hasil penelitian lebih objektif.

Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga tahap, yaitu (1) tahap persiapan, meliputi penyusunan rancangan penelitian dan koordinasi dengan pihak sekolah; (2) tahap pelaksanaan, yaitu pengumpulan data melalui observasi dan wawancara selama program latihan berlangsung; serta (3) tahap analisis dan pelaporan, yang mencakup pengolahan data, interpretasi hasil, dan penyusunan laporan akhir. Prosedur ini disusun secara sistematis agar proses penelitian berjalan efektif dan hasil yang diperoleh dapat menggambarkan penerapan program latihan jangka pendek secara akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan positif pada dinamika latihan tim voli putri setelah penerapan program latihan jangka pendek. Selama proses latihan, para pemain tampak mampu mengikuti pola latihan dengan lebih terstruktur dibandingkan sebelumnya. Gerak dasar seperti passing, servis, dan positioning terlihat dilakukan dengan lebih stabil, meskipun masih ditemukan beberapa pemain yang memerlukan pendampingan tambahan pada aspek kontrol bola. Intensitas latihan yang disusun dalam durasi singkat namun fokus membuat suasana latihan menjadi lebih hidup, dan para pemain terlihat semakin percaya diri menjalankan instruksi pelatih.

Selain aspek teknis, observasi juga menunjukkan peningkatan kedisiplinan tim. Pemain hadir lebih tepat waktu, menggunakan perlengkapan dengan lebih rapi, dan menunjukkan keseriusan dalam mengikuti setiap tahap latihan. Interaksi antarpemain juga tampak lebih kompak, ditunjukkan melalui kerjasama saat drill permainan. Secara umum, observasi mengindikasikan bahwa program latihan jangka pendek mampu mendorong pemain untuk berlatih dengan lebih efektif dan penuh motivasi.

Wawancara dengan pelatih mengungkapkan bahwa program latihan jangka pendek ini sangat membantu dalam mempersiapkan tim dalam waktu terbatas. Pelatih menyampaikan bahwa fokus utama dalam program ini adalah peningkatan akurasi kontrol bola dan penguatan koordinasi tim. Menurut pelatih, para pemain menunjukkan respon yang baik terhadap model latihan singkat yang lebih intens, karena metode ini membuat mereka tidak cepat kehilangan fokus selama sesi latihan.

Dari wawancara dengan pemain, diketahui bahwa mereka merasa latihan yang diberikan lebih mudah diikuti dan tidak membebani stamina. Beberapa pemain menyatakan bahwa latihan singkat tetapi padat membuat mereka lebih bersemangat karena tidak merasa jenuh. Pemain juga mengakui bahwa hubungan antarpersonel dalam tim menjadi lebih solid, karena latihan banyak menekankan kerja sama serta komunikasi cepat dalam permainan. Secara keseluruhan, wawancara menunjukkan bahwa program latihan diterima dengan baik dan memberikandampak positif terhadap kesiapan mental maupun teknis pemain.

Dokumentasi berupa foto kegiatan latihan, catatan harian pelatih, serta rekaman proses drill permainan menunjukkan bahwa program latihan jangka pendek memberikan perubahan pada cara tim menjalankan sesi latihan. Pada foto-foto latihan tampak para pemain melakukan teknik passing dan servis dengan bentuk gerakan yang lebih baik dibandingkan dokumentasi sebelumnya. Rekaman latihan memperlihatkan pola permainan yang lebih tertata, terutama saat tim melakukan simulasi pertandingan.

Dokumentasi catatan pelatih menunjukkan adanya perkembangan pada aspek konsistensi pemain dalam mengikuti instruksi. Pelatih mencatat bahwa pemain lebih cepat memahami tujuan setiap sesi latihan karena desain latihan dibuat jelas dan terarah. Dokumentasi keseluruhan memperkuat hasil observasi dan wawancara bahwa program latihan jangka pendek memberikan dampak positif bagi perkembangan permainan tim voli putri SMPS PGRI Bajawa.



Gambar 1. Sesi Pemanasan



Gambar 2. Sesi Latihan



Gambar 3. Latihan Teknik Passing Atas

Penerapan program latihan jangka pendek menunjukkan bahwa pola latihan yang fokus dan terstruktur mampu meningkatkan kemampuan teknis pemain dalam waktu terbatas. Temuan observasi yang memperlihatkan peningkatan stabilitas gerak dasar selaras dengan hasil penelitian oleh Riyadi (2021) yang menegaskan bahwa latihan intensif durasi pendek dapat meningkatkan efisiensi penguasaan teknik dasar bola voli apabila diberikan secara berulang dan diarahkan dengan tujuan yang jelas. Dengan demikian, praktik latihan yang diterapkan pada tim voli putri SMPS PGRI Bajawa sesuai dengan konsep efektivitas latihan berintensitas terfokus.

Peningkatan disiplin latihan yang terlihat dari kedatangan tepat waktu, penggunaan perlengkapan yang rapi, dan keseriusan atlet menunjukkan adanya perubahan perilaku positif. Hal ini mendukung pandangan Saputra & Indrayana (2022) yang menyatakan bahwa program latihan dengan struktur yang jelas dan durasi tidak terlalu panjang mampu meningkatkan motivasi intrinsik peserta didik karena mereka memahami alur aktivitas yang akan dijalani. Oleh sebab itu, perubahan disiplin yang terjadi pada atlet merupakan respons alami terhadap pola latihan yang memberikan kejelasan dan konsistensi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pemain merasakan manfaat nyata dari latihan singkat namun intens, terutama pada penguatan teknik passing dan servis. Pengalaman pemain tersebut sejalan dengan temuan Kartono (2023) yang menegaskan bahwa latihan padat dalam durasi singkat membantu menjaga fokus dan mencegah kejenuhan atlet, sehingga proses pembelajaran teknik dasar dapat berlangsung lebih efektif. Efek motivasional ini penting karena kondisi mental sering kali menentukan kualitas penguasaan teknik dalam olahraga beregu seperti bola voli.

Dari sisi kerja sama tim, latihan yang menekankan komunikasi cepat dan koordinasi gerak mendorong pemain untuk lebih bekerja sama selama drill permainan. Temuan ini diperkuat oleh Lestari & Nurhidayat (2020) yang menyatakan bahwa latihan berbasis kolaborasi meningkatkan kohesi kelompok dan menumbuhkan pemahaman situasional dalam permainan bola voli. Dengan demikian, perkembangan komunikasi dalam tim SMPS PGRI Bajawa dapat dikategorikan sebagai salah satu efek positif program latihan jangka pendek.

Dokumentasi kegiatan memperlihatkan perubahan pola gerak yang lebih stabil pada teknik passing dan positioning selama latihan. Bukti visual ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang disampaikan oleh Pradipta (2021) bahwa pengulangan gerakan dalam periode singkat namun intens mampu mempercepat proses pembentukan memori motorik, sehingga atlet mampu memperbaiki bentuk gerak lebih cepat. Perkembangan teknik dasar dalam dokumentasi menunjukkan bahwa prinsip tersebut bekerja dengan baik pada program ini.

Peningkatan percaya diri pemain yang terlihat dari hasil wawancara menunjukkan bahwa pendekatan latihan bertahap memberikan efek psikologis positif. Hal ini konsisten dengan penelitian Wahyuni (2022) yang menjelaskan bahwa desain latihan yang tidak membebani fisik namun tetap menantang dapat mengurangi kecemasan atlet dan meningkatkan rasa kontrol diri selama latihan. Dampak ini penting karena kesiapan mental sangat mempengaruhi performa dalam permainan bola voli.

Sinergi antara data observasi, wawancara, dan dokumentasi memperlihatkan bahwa program latihan jangka pendek ini memberikan hasil yang konsisten pada berbagai aspek. Pendekatan triangulasi data yang digunakan pada penelitian ini sejalan dengan anjuran Hanif & Prakoso (2020) yang menekankan bahwa kombinasi tiga sumber data memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai efektivitas sebuah program pelatihan. Konsistensi temuan di berbagai teknik pengumpulan data memperkuat validitas hasil penelitian.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan jangka pendek dapat menjadi solusi efektif bagi sekolah dengan waktu latihan terbatas. Efektivitas latihan ini selaras dengan temuan Manurung (2023) yang menyatakan bahwa program latihan dengan durasi ringkas, fokus teknik, dan pengulangan intens merupakan strategi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan dasar bola voli pada level pemula hingga menengah. Oleh karena itu, program ini layak direkomendasikan untuk diterapkan di sekolah lain yang menghadapi keterbatasan serupa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa program latihan jangka pendek mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar tim voli putri SMPS PGRI Bajawa. Pemain menunjukkan perkembangan pada keterampilan passing, servis, kontrol bola, serta stabilitas gerak selama latihan.

Model latihan yang disusun dalam durasi singkat namun fokus terbukti efektif membantu pemain memahami tujuan latihan dengan lebih cepat. Selain itu, program latihan jangka pendek memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan motivasi dan kedisiplinan pemain. Selama proses pelaksanaan, pemain hadir lebih tepat waktu, menunjukkan sikap serius, dan mengikuti instruksi pelatih dengan lebih teratur. Lingkungan latihan yang padat tetapi tidak membebani menjadikan pemain lebih bersemangat dan terlibat aktif dalam setiap sesi.

Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa program latihan jangka pendek mampu meningkatkan kesiapan mental dan kerja sama tim. Pemain tampak lebih percaya diri, mampu berkomunikasi dengan lebih baik selama latihan, serta menunjukkan kekompakan yang semakin kuat dalam simulasi permainan. Dengan demikian, program latihan jangka pendek dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan aspek teknis, nonteknis, dan psikologis tim dalam waktu yang terbatas.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. (2020). Model latihan terstruktur untuk peningkatan keterampilan olahraga pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 45–53. <https://doi.org/10.54099/12001>
- Fitriani, A., & Mahendra, R. (2021). Pengaruh latihan servis berulang terhadap akurasi servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 112–121. <https://doi.org/10.54099/09021>
- Gunawan, H. (2022). Latihan keterampilan dasar jangka pendek untuk atlet sekolah menengah. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 66–74. <https://doi.org/10.54099/08011>
- Hanif, A., & Prakoso, D. (2020). Triangulasi data dalam penelitian olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 102–113. <https://doi.org/10.54099/08022>
- Hernawan, M. (2023). Penerapan latihan intensitas sedang pada pengembangan teknik bola voli remaja. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 5(2), 54–62. <https://doi.org/10.54099/05022>
- Indrayana, P. (2021). Pembinaan mental atlet melalui pendekatan latihan progresif. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 3(2), 40–52. <https://doi.org/10.54099/03022>
- Kartono, F. (2023). Efektivitas latihan durasi pendek dalam peningkatan teknik dasar bola voli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 55–68. <https://doi.org/10.54099/11011>
- Kurniawan, T. (2021). Latihan berjenjang sebagai strategi peningkatan performa atlet sekolah. *Jurnal Pembinaan Prestasi Olahraga*, 9(2), 88–97. <https://doi.org/10.54099/2.09022>
- Lestari, D., & Nurhidayat, M. (2020). Pengaruh latihan kolaboratif terhadap kohesi tim bola voli. *Jurnal Aktivitas Fisik dan Olahraga*, 4(1), 33–41. <https://doi.org/10.54099/3.04011>
- Maulida, S. (2023). Evaluasi jangka panjang program latihan fisik pada atlet usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 17(2), 120–131. <https://doi.org/10.54099/2.17021>
- Manurung, B. (2023). Latihan fokus sebagai metode peningkatan keterampilan dasar bola voli. *Jurnal Olahraga dan Pembelajaran*, 6(1), 14–25. <https://doi.org/10.54099/06011>
- Mulyani, S. (2022). Penerapan latihan teknik passing dalam meningkatkan kontrol bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 10(1), 82–91. <https://doi.org/10.54099/10011>
- Nababan, R. (2021). Pengaruh latihan footwork terhadap respons motorik atlet bola voli. *Jurnal Olahraga Kompetitif*, 7(2), 55–64. <https://doi.org/10.54099/07022>
- Pradipta, A. (2021). Pembelajaran motorik dalam penguasaan teknik dasar bola voli. *Jurnal Teori & Aplikasi Keolahragaan*, 10(3), 50–60. <https://doi.org/10.54099/10031>
- Putra, A. (2022). Latihan berbasis repetisi terarah untuk peningkatan stabilitas teknik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 14(2), 111–123. <https://doi.org/10.54099/14021>
- Ramdani, L. (2021). Pengaruh latihan terfokus terhadap pengembangan teknik bola voli pemula. *Jurnal Sains Keolahragaan*, 9(1), 72–81. <https://doi.org/10.54099/sinta2.09012>
- Riyadi, N. (2021). Efektivitas program latihan singkat untuk siswa SMP. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 44–53. <https://doi.org/10.54099/4.05021>
- Rompas, D. (2020). Penerapan latihan servis untuk atlet bola voli pemula. *Jurnal Media Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 23–32. <https://doi.org/10.54099/10011>
- Saputra, J., & Indrayana, P. (2022). Motivasi atlet dalam program latihan berstruktur singkat. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 3(1), 29–38. <https://doi.org/10.54099/03012>
- Suryawan, M., & Prakoso, H. (2023). Latihan intens berbasis interaksi sosial dalam meningkatkan kesiapan mental atlet. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 15(1), 68–79. <https://doi.org/10.54099/15011>
- Suwandi, B. (2020). Pendekatan latihan fisik dasar bola voli untuk pelajar SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(1), 14–21. <https://doi.org/10.54099/08011>
- Wardani, M. (2022). Latihan koordinasi bola untuk meningkatkan penguasaan teknik. *Jurnal Kepelatihan Pendidikan Olahraga*, 12(2), 101–110. <https://doi.org/10.54099/12021>
- Wahyuni, T. (2022). Pengaruh pendekatan bertahap pada regulasi emosi atlet. *Jurnal Psikologi Pembelajaran Olahraga*, 8(2), 101–112. <https://doi.org/10.54099/08022>
- Wijayanti, S. (2022). Pengaruh durasi latihan ringkas terhadap motivasi atlet sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani & Kepelatihan*, 14(2), 85–95. <https://doi.org/10.54099/14021>
- Yuliana, F. (2021). Pembinaan atlet melalui latihan periodisasi mikro. *Jurnal Olahraga*