



ISSN 3109-2357  
Vol.1 No.5 Page 13-17

“JRPPM”

“JURNAL RISET PENDIDIKAN MULTIDISIPLIN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT”

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

E-mail: [ronipasla20@gmail.com](mailto:ronipasla20@gmail.com)

## IMPLEMENTASI PROGRAM LATIHAN VOLI BAGI TIM VOLI PUTRI SMP NEGERI 5 BAJAWA DALAM AJANG PORSENI TAHUN 2025

Arsenius Agung Aha<sup>1</sup>, Robertus Lili Bile<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

E-Mail: [arseniusagungaha@gmail.com](mailto:arseniusagungaha@gmail.com)<sup>1</sup> [robertuslilibile16@gmail.com](mailto:robertuslilibile16@gmail.com)<sup>2</sup>

Published: Januari, 2026

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi program latihan bola voli bagi tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa dalam menghadapi ajang Pekan Olahraga dan Seni (Porseni) tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian meliputi pelatih, guru pembina ekstrakurikuler, dan anggota tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan bola voli telah diimplementasikan secara terencana dan berkesinambungan, mencakup latihan teknik dasar, kondisi fisik, kerja sama tim, serta kesiapan mental pemain. Implementasi program latihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan teknik, kondisi fisik, dan kekompakan tim. Meskipun terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan sarana dan waktu latihan, program latihan secara keseluruhan berjalan efektif dan mendukung kesiapan tim dalam menghadapi Porseni tahun 2025.

**Kata kunci:** program latihan, bola voli, tim voli putri, Porseni, sekolah menengah pertama.

### ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of a volleyball training program for the girls' volleyball team of SMP Negeri 5 Bajawa in preparing for the 2025 Sports and Arts Week (Pekan Olahraga dan Seni/Porseni). The research employed a descriptive qualitative approach. The research subjects included the coach, extracurricular sports supervising teacher, and members of the girls' volleyball team of SMP Negeri 5 Bajawa. Data were collected through observation, interviews, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing, while data validity was ensured through source and technique triangulation. The results of the study indicate that the volleyball training program has been implemented in a planned and continuous manner, covering basic technical training, physical conditioning, teamwork, and players' mental readiness. The implementation of the training program has had a positive impact on the improvement of technical skills, physical condition, and team cohesion. Despite several constraints, such as limited facilities and training time, the overall training program was carried out effectively and supported the team's readiness to face the 2025 Porseni.

**Keywords:** training program, volleyball, girls' volleyball team, Porseni, junior high school.

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh. Saat ini, olahraga tidak lagi hanya menjadi identitas seorang atlet, melainkan telah berkembang menjadi salah satu gaya hidup masyarakat Indonesia, mulai dari aktivitas ringan seperti jogging hingga olahraga yang membutuhkan aktivitas fisik berat seperti sepak bola, bulu tangkis, dan cabang olahraga fisik lainnya (Suyanti, 2023). Dalam konteks pembinaan olahraga prestasi di tingkat sekolah, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah yang paling memungkinkan untuk mengarahkan siswa dalam mengembangkan serta meningkatkan kapasitas keterampilan gerak olahraga tertentu agar menjadi lebih optimal (Tapo & Bile, 2020). Melalui aktivitas olahraga, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, serta membentuk karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas. Oleh karena itu, pengelolaan kegiatan olahraga di sekolah perlu dilakukan secara sistematis dan berorientasi pada pembinaan jangka panjang.

Dalam konteks pendidikan formal, sekolah memiliki tanggung jawab tidak hanya dalam pengembangan aspek akademik, tetapi juga nonakademik. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu wahana strategis untuk menyalurkan minat dan bakat siswa. Dalam konteks ini, kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu sarana strategis dalam menunjang pengembangan kepribadian, minat, bakat, serta keterampilan sosial peserta didik di luar kegiatan intrakurikuler (Tajudin & Aprilianto, 2020). Pembinaan yang terarah melalui kegiatan ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang seimbang antara kecerdasan intelektual, emosional, dan fisik.

Salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama adalah bola voli. Cabang olahraga yang menjadi salah satu materi yang diajarkan di sekolah menengah pertama (SMP) adalah Bola voli. Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk bisa belajar tentang permainan bola voli dengan teknik-teknik yang benar

(Prayoga 2017). Permainan bola voli menuntut penguasaan teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan blocking, serta kemampuan fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Selain itu, bola voli juga menekankan pentingnya kerja sama tim dan komunikasi antarpemain dalam mencapai tujuan Bersama. Untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bola voli, diperlukan program latihan yang terencana dan berkesinambungan. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip latihan yang benar, meliputi aspek teknik, fisik, taktik, dan mental. Implementasi program latihan yang efektif menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan pembinaan atlet pelajar, khususnya dalam menghadapi ajang kompetisi.

Kompetisi olahraga antarsekolah merupakan sarana penting untuk mengukur hasil pembinaan yang telah dilakukan. Salah satu ajang yang rutin diselenggarakan adalah Pekan Olahraga dan Seni (Porseni). Porseni tidak hanya berfungsi sebagai wadah kompetisi, tetapi juga sebagai media pembelajaran bagi siswa untuk mengembangkan sikap kompetitif yang sehat, rasa percaya diri, serta pengalaman bertanding.

Dalam menghadapi Porseni, setiap sekolah dituntut untuk melakukan persiapan yang matang, baik dari segi manajemen tim maupun pelaksanaan program latihan. Tanpa persiapan yang terstruktur, sulit bagi tim untuk mencapai performa optimal dalam pertandingan. Oleh karena itu, pelaksanaan program latihan perlu dilakukan secara konsisten dan disesuaikan dengan kondisi serta karakteristik peserta didik.

SMP Negeri 5 Bajawa merupakan salah satu sekolah yang aktif mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler bola voli, khususnya pada tim voli putri. Sekolah ini menjadikan bola voli sebagai salah satu cabang olahraga unggulan yang dibina secara berkelanjutan. Pembinaan tersebut dilakukan melalui latihan rutin yang bertujuan meningkatkan kemampuan teknik dan fisik para pemain.

Dalam rangka mengikuti ajang Porseni tahun 2025, tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa telah menjalani program latihan yang dirancang oleh pelatih dan pembina ekstrakurikuler. Program latihan tersebut mencakup latihan teknik dasar, penguatan kondisi fisik, penerapan strategi permainan, serta pembentukan kekompakan tim. Pelaksanaan program latihan ini menjadi bagian penting dari upaya peningkatan prestasi tim.

Namun demikian, keberhasilan suatu program latihan tidak hanya ditentukan oleh perencanaan, tetapi juga oleh proses implementasinya di lapangan. Faktor-faktor seperti kedisiplinan peserta, ketersediaan sarana dan prasarana, peran pelatih, serta dukungan sekolah turut memengaruhi efektivitas pelaksanaan program latihan. Oleh karena itu, diperlukan kajian untuk melihat bagaimana program latihan tersebut diimplementasikan secara nyata.

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk mengkaji implementasi program latihan bola voli bagi tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa dalam menghadapi ajang Porseni tahun 2025. Kajian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan program latihan, serta sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di sekolah. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program latihan bola voli di tingkat Sekolah Menengah Pertama.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam proses implementasi program latihan bola voli tanpa melakukan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman fenomena yang terjadi di lapangan terkait pelaksanaan program latihan bagi tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa. Subjek penelitian dalam penelitian ini meliputi pelatih tim voli putri, guru pembina ekstrakurikuler, serta anggota tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa yang dipersiapkan untuk mengikuti ajang Porseni tahun 2025. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung subjek dalam pelaksanaan program Latihan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Bajawa. Waktu penelitian berlangsung selama masa persiapan tim voli putri dalam menghadapi Porseni tahun 2025, yang mencakup kegiatan latihan rutin hingga menjelang pelaksanaan kompetisi. Lokasi dan waktu penelitian dipilih untuk memperoleh data yang relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan program latihan bola voli, termasuk aktivitas latihan teknik, fisik, dan kerja sama tim. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan pelatih dan pembina ekstrakurikuler untuk memperoleh informasi terkait perencanaan dan pelaksanaan program latihan. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data berupa jadwal latihan, program latihan, daftar hadir, serta foto kegiatan latihan.

Instrumen penelitian dalam penelitian kualitatif ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen utama, yang dibantu dengan pedoman observasi, pedoman wawancara, dan lembar dokumentasi. Instrumen tersebut digunakan untuk memastikan data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian dan tujuan yang telah ditetapkan. Teknik analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penyajian data dilakukan dalam bentuk deskripsi naratif agar mudah dipahami. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh secara konsisten.

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui teknik triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data, seperti hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi program latihan bola voli bagi tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa dalam menghadapi ajang Porseni tahun 2025 telah dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan. Program latihan disusun oleh pelatih bersama guru pembina ekstrakurikuler dengan memperhatikan kebutuhan tim, jadwal sekolah, serta waktu pelaksanaan Porseni. Program tersebut digunakan sebagai pedoman utama dalam kegiatan latihan rutin.

Pelaksanaan latihan dilakukan secara teratur dengan frekuensi beberapa kali dalam satu minggu. Setiap sesi latihan diawali dengan pemanasan, dilanjutkan latihan inti, dan diakhiri pendinginan. Pola latihan ini diterapkan secara konsisten untuk menjaga kesiapan fisik dan mengurangi risiko cedera.

**Tabel 1.** Frekuensi dan Durasi Latihan Tim Voli Putri

Aspek	Keterangan
Frekuensi latihan	3 kali per minggu
Durasi Latihan	90–120 menit per sesi
Waktu pelaksanaan	Setelah jam pelajaran sekolah
Periode Latihan	Persiapan Porseni 2025

Pada aspek latihan teknik, pelatih menekankan penguasaan teknik dasar bola voli. Latihan teknik dilakukan secara bertahap dan berulang agar pemain mampu menguasai keterampilan dasar dengan baik. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar pemain menunjukkan peningkatan kemampuan teknik dibandingkan kondisi awal latihan.

**Tabel 2.** Aspek Latihan Teknik yang Dilaksanakan

No	Jenis Teknik	Bentuk Latihan	Hasil Pengamatan
1	Servis	Latihan individu dan berpasangan	Kemampuan meningkat
2	Passing bawah	Drill berulang	Lebih konsisten
3	Passing atas	Latihan kontrol bola	Koordinasi membaik
4	Smash	Latihan awalan dan lompatan	Kekuatan pukulan meningkat
5	Blocking	Latihan posisi dan timing	Respon lebih cepat

Selain teknik, aspek kondisi fisik juga menjadi bagian penting dalam implementasi program latihan. Latihan fisik difokuskan pada peningkatan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan pemain. Latihan dilakukan secara rutin dan disesuaikan dengan kemampuan peserta didik.

**Tabel 3.** Komponen Latihan Fisik Tim Voli Putri

Komponen Fisik	Bentuk Latihan	Tujuan Latihan
Daya tahan	Lari keliling lapangan	Meningkatkan stamina
Kekuatan	Push-up dan squat	Memperkuat otot
Kelincahan	Ladder drill dan zig-zag	Meningkatkan kecepatan gerak
Koordinasi	Latihan kombinasi gerak	Sinkronisasi gerakan

Latihan kerja sama tim dan strategi permainan dilaksanakan melalui simulasi pertandingan dan permainan kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih komunikasi, pemahaman posisi, serta penerapan strategi permainan. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kekompakan dan kerja sama antarpemain.

Meskipun implementasi program latihan berjalan cukup baik, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan. Kendala tersebut meliputi keterbatasan sarana latihan, kondisi cuaca, serta keterbatasan waktu akibat kegiatan akademik. Namun demikian, pelatih dan pembina melakukan penyesuaian agar program latihan tetap berjalan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi program latihan bola voli bagi tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa dalam menghadapi ajang Porseni tahun 2025 berjalan efektif. Hal ini terlihat dari peningkatan kemampuan teknik, kondisi fisik, serta kerja sama tim yang ditunjukkan selama proses latihan.

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi program latihan bola voli bagi tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa dalam menghadapi ajang Porseni tahun 2025 telah dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan. Temuan ini sejalan dengan prinsip dasar pembinaan olahraga yang menekankan pentingnya perencanaan latihan yang sistematis agar tujuan pembinaan dapat tercapai secara optimal. Program latihan yang disusun menjadi pedoman pelatih dalam mengarahkan kegiatan latihan sehingga proses pembinaan berjalan lebih terstruktur. Permainan bolavoli saat ini tidak dapat dipungkiri lagi bahwa memberikan dampak kegembiraan yang luar biasa dan berkembang dengan pesat dari lintas sekolah hingga perguruan tinggi. Pratiwi dkk, (2020). Menurut Nurfalah dkk, (2019) bahwa alam permainan bola voli memerlukan kerja sama tim yang sangat baik, akan tetapi kemampuan dan keterampilan setiap individu itu menjadi modal dasar untuk menjadikan sebuah kemampuan yang kolektif.

Frekuensi dan durasi latihan yang diterapkan, yaitu beberapa kali dalam satu minggu dengan durasi yang cukup, menunjukkan kesesuaian dengan karakteristik atlet pelajar. Pola latihan tersebut memberikan kesempatan yang memadai bagi pemain untuk beradaptasi dengan beban latihan tanpa mengganggu kegiatan akademik. Hal ini mendukung teori latihan yang menyatakan bahwa intensitas dan volume latihan harus disesuaikan dengan usia dan kemampuan peserta didik agar tidak menimbulkan kelelahan berlebihan.

Pada aspek teknik, penekanan latihan pada penguasaan teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan blocking terbukti memberikan dampak positif terhadap keterampilan pemain. Peningkatan kemampuan teknik yang teramati selama latihan menunjukkan bahwa metode latihan berulang (drill) efektif digunakan pada atlet usia sekolah. Temuan ini sejalan dengan konsep pembelajaran motorik yang menekankan pengulangan gerak untuk membentuk keterampilan yang lebih otomatis dan stabil.

Aspek kondisi fisik yang dilatihkan melalui berbagai bentuk latihan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi juga memberikan kontribusi terhadap kesiapan pemain. Peningkatan kondisi fisik terlihat dari kemampuan pemain mengikuti latihan dengan intensitas yang lebih tinggi dan konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik yang terprogram mendukung performa teknik dan daya tahan pemain dalam menghadapi situasi pertandingan.

Latihan kerja sama tim dan strategi permainan yang dilakukan melalui simulasi pertandingan memberikan dampak positif terhadap kekompakan tim. Pemahaman posisi, komunikasi antarpemain, dan penerapan strategi permainan mengalami perkembangan selama proses latihan. Temuan ini mendukung pandangan bahwa bola voli sebagai olahraga beregu membutuhkan koordinasi dan kerja sama yang baik agar permainan dapat berjalan efektif.

Selain aspek fisik dan teknik, perhatian terhadap aspek mental dan motivasi pemain juga berperan penting dalam implementasi program latihan. Pemberian motivasi dan evaluasi secara berkala membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan mental pemain. Kesiapan mental yang baik menjadi faktor pendukung dalam menghadapi tekanan pertandingan, khususnya pada ajang kompetisi seperti Porseni.

Meskipun program latihan telah diimplementasikan dengan cukup baik, penelitian ini juga menemukan adanya kendala dalam pelaksanaannya. Keterbatasan sarana dan prasarana, kondisi cuaca, serta keterbatasan waktu latihan menjadi faktor yang memengaruhi optimalisasi latihan. Kendala tersebut merupakan tantangan yang umum dihadapi dalam pembinaan olahraga sekolah dan memerlukan kreativitas pelatih dalam melakukan penyesuaian latihan.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa implementasi program latihan bola voli bagi tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa telah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga. Program latihan yang terstruktur, konsisten, dan didukung oleh peran pelatih serta pihak sekolah memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan teknik, kondisi fisik, dan kerja sama tim. Temuan ini menegaskan pentingnya implementasi program latihan yang baik dalam mendukung prestasi olahraga pelajar pada ajang Porseni.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa implementasi program latihan bola voli bagi tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa dalam menghadapi ajang Porseni tahun 2025 telah dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan. Program latihan disusun sebagai pedoman pelaksanaan latihan dan mencakup aspek teknik, kondisi fisik, kerja sama tim, serta kesiapan mental pemain. Pelaksanaan program latihan menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar bola voli, kondisi fisik, dan kekompakan tim. Latihan teknik yang dilakukan secara bertahap dan berulang mampu meningkatkan keterampilan pemain, sementara latihan fisik yang terprogram mendukung daya tahan dan kesiapan pemain dalam mengikuti pertandingan.

Selain itu, latihan kerja sama tim dan strategi permainan berkontribusi terhadap peningkatan komunikasi dan pemahaman antarpemain. Pemberian motivasi serta evaluasi secara berkala juga membantu meningkatkan kesiapan mental dan rasa percaya diri pemain dalam menghadapi kompetisi. Meskipun demikian, implementasi program latihan masih menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan sarana dan prasarana, kondisi cuaca, serta keterbatasan waktu latihan. Namun, secara keseluruhan program latihan dapat dikatakan berjalan efektif dan memberikan kontribusi positif terhadap kesiapan tim voli putri SMP Negeri 5 Bajawa dalam mengikuti ajang Porseni tahun 2025. Kesimpulan ini menegaskan bahwa program latihan yang terstruktur, konsisten, dan sesuai dengan prinsip latihan olahraga sangat penting dalam mendukung pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga di tingkat sekolah menengah pertama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Belgis, N., & Sudijandoko, A. (2023). Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah Bolavoli
- Haprabu, E. S., Latif, A., Iskandar, M. I., Gunadi, D., & Yulianto, R. (2024). LATIHAN SERVIS MENGGUNAKAN MODIFIKASI JARAK DAN TINGGI NET UNTUK MENINGKATKAN
- Itu, D., Tapo, Y. B. O., Bile, R. L., & Natal, Y. R. (2025). Pengembangan Program Latihan Ekstrakurikuler Tipe ABC Bagi Tim Bola Voli Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(1), 27-40.
- Jeverson, N. (2024). Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Passing Bawah Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong).
- Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(03), 1-8.
- KETERAMPILAN SERVIS ATAS BOLA VOLI SMP AL ISLAM KELIJAMBE KABUPATEN SRAGEN. *PROFICIO*, 5(2), 999-1005.
- Kurniawati, A., Arifin, Z., & Zainal, M. (2024). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Reaksi Pemain Bola Voli. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Aknasari, R. Z., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Metode Latihan Drill pada Atlet Bola Voli Pengcab Kabupaten. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 62-71.
- Organization, Recreation, and Training), 8(3), 886-899.
- Maa, M. F. S., Weo, E. N., Kaju, Y. K., Blerin, V. A., & Bate, N. (2025). MOTIVASI SISWA PUTRI DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP. *Jurnal Citra Magang dan Persekolahan*, 3(4), 328-336.
- Nugraheni, A. R., Rahayu, S. R. S., & Handayani, O. W. K. (2017). Evaluasi Pembinaan Olahraga Prestasi Bola Voli Pantai Puteri Klub Ivojo (Ikatan Voli Ngembalrejo) di Kabupaten Kudus Tahun 2016. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 225-231.

- Nur, Hasriwandi, Nirwandi dan Ali hasan, 2018. Hubungan sarana prasarana olahraga terhadap minat siswa dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 2. ISSN 2527-6451 (Print), ISSN 2622-0295 (Online)
- Nurfalah, Samsu, Achmad Sofyan Hanif, dan Yasep Satyakarnawijaya. 2019. Model Latihan Smash Dalam Permainan Bola Voli Untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8 (1) Juni 2019, 15-26 p-ISSN: 2089-2829
- Nurjana, Mita, Yelvi Rahmadani, dan Zulhendri. 2022. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Putri. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia (JPION)* Volume1, Number 1, Year 2022, Page 7 – 15
- Nurrita, Teni. 2018. Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Misykat*, Volume 03, Nomor 01, Juni 2018
- Parnawi, Afi. 2020. Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Penerbit Deepublish (Grup Penerbitan CV Budi Utama). Yogyakarta.
- Pratiwi, Endang, Amalia Barikah dan Novri Asri. 2020. Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor Dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Olimpia*. Vol 2 (1) (2020). ISSN 2656-5994
- Prayoga. 2017. “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Melalui Penggunaan MOodifikasi Bola.” *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 2(1): 1  
Putri pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Semanding
- Suyanti. (2023). Prosiding Seminar Nasional Program Studi PGMI Dan PIAUD
- Tajudin, A., & Aprilianto, A. (2020). Strategi Kepala Madrasah..dalam Membangun Budaya Religius Peserta Didik. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), 101–110.  
<https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v1i2.34>
- Tapo, Y.B.O. (2020). Evaluasi status kebugaran jasmani dan tingkat penguasaan keterampilan olahraga sepak bola dan bola voli mahasiswa PJKR semester V STKIP Citra Bakti Ngada berdasarkan aktivitas perkuliahan praktek dan pembinaan kegiatan UKM. *Jurnal Imedtech-Instructional Media, Design and Technology* STKIP Citra Bakti Ngada, 4 (1), 37-54. doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223> .
- Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2020). Pelatihan Manajemen Penyelenggaraan Turnamen Bola Voli Antar Pelajar Sma/Smk Sekabupaten Ngada-Nagekeo Bagi Mahasiswa Pjkr Stkip Citra Bakti. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v1i1.82>
- UIN SYCKII ALI HASAN ALIMAD ADDARY PADANG SIDIMPUAN. (Padang: Program Studi PGMI & Program Studi PIAUD UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANG SIDIMPUAN
- Wibisono, K. A., & Guntur, G. (2025). Penerapan Pembelajaran Inovatif Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Bola Voli Kelas VIII D Pada SMP Negeri 12 Surakarta. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(1), 263-276.