

Pelatihan Remaja Bola Voli di Desa Karanggayam Kecamatan Karanggayam Kabupaten Kebumen

Sekar Nun Soleha

Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

Sekarnun260@gmail.com

Received: 13/01/2025

Revised: 16/01/2025

Accepted: 17/01/2025

Copyright©2025 by authors, all rights reserved. Authors agree that this article remains permanently open access under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 International License

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan salah satu Tridharma Perguruan Tinggi, dan membantu masyarakat dalam pembinaan dan pemberdayaan potensi remaja Desa dalam kegiatan olahraga bola voli yang ada di Desa Karanggayam Kecamatan Karanggayam Kebumen. Permasalahan utama yang dihadapi oleh pelatih adalah, dalam melakukan kegiatan bola voli belum memiliki kompetensinya sesuai dengan ilmu kepelatihan bola voli. belum memiliki kemampuan dalam menyusun program latihan bola voli yang baik. Pengetahuan akan peraturan permainan bola voli masih kurang baik. Serta minimnya fasilitas latihan yang ada dalam menunjang proses latihan yang baik, dan sarana pendukungnya. luaran dalam kegiatan ini adalah Pelatih telah mampu membuat program latihan yang baik dan benar sesuai dengan kaidah ilmu kepelatihan. Tersedianya sarana latihan bola voli yang standard sesuai dengan ketentuan . Remaja yang terlibat dalam kegiatan olahraga semakin banyak. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan dari kegiatan ini adalah 1). Focus Group discussion, 2). Coaching clinic penyusunan program latihan dan perwasitan bagi pelatih bola voli, 3) Pendampingan latihan dan bola voli.

Kata kunci: Pendampingan, Klub, Bola Voli

Abstract

This community service activity aims to implement one of the Tridharma of Higher Education, and assist the community in developing and empowering the potential of village youth in volleyball sports activities in Karanggayam Village, Karanggayam District, Kebumen. The main problem faced by coaches is that in carrying out volleyball activities they do not yet have the competence in accordance with the science of volleyball coaching. do not yet have the ability to develop a good volleyball training program. Knowledge of the rules of volleyball is still not good. As well as the lack of existing training facilities to support a good training process, and supporting facilities. The outcome of this activity is that the trainer has been able to create a good and correct training program in accordance with the principles of coaching science. Availability of standard volleyball training facilities in accordance with regulations. More and more teenagers are involved in

sports activities. The method used to achieve the objectives of this activity is 1). Focus Group discussion, 2). Coaching clinic preparing training and refereeing programs for volleyball coaches, 3) Training and volleyball assistance.

Keywords: Mentoring; Club; Volleyball

1. Pendahuluan

Remaja sebagai generasi penerus tentu harus dididik dan dibina untuk dapat terus berinovasi, dan berkarya nyata bagi kebesaran bangsa Indonesia. sebagai aset bangsa yang meneruskan estafet pembangunan, remaja memiliki peranan penting. Karena ditangan mereka kebesaran dan kemajuan bangsa Indonesia dapat diwujudkan menjadi kenyataan. Bangsa ini harus dapat mendidik dan membina generasi mudanya untuk dapat bersaing dengan bangsa bangsa lainnya. Kesehatan dan kebugaran jasmani yang prima baru dapat dicapai bila ditunjang dengan aktivitas olahraga yang baik dan benar, dan berdampak positif bagi optimalisasi perkembangan otot dan syaraf, serta daya tahan tubuh dan otak, (Farida, 2015; 1). Kesadaran akan menjaga kesehatan dengan berolahraga menjadi kebiasaan bagi banyak kalangan masyarakat, baik lansia ataupun para remaja. Berolahraga ternyata mempunyai banyak manfaat bagi para remaja, selain untuk mengisi waktu luang, olahraga ternyata dapat meningkatkan keterampilan motorik, dan meningkatkan fungsi kerja jantung dan paru. Olahraga merupakan salah satu Ilmu yang berperan menunjang dan meningkatkan kinerja seseorang dalam berolahraga secara maksimal. Melatih Olahraga Prestasi adalah meningkatkan kemampuan fungsional raga dalam kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun dalam kemampuan ketrampilan (kemampuan teknik) sesuai tuntutan cabang Olahraga yang bersangkutan untuk mencapai tingkat kemampuannya yang maksimal. Upaya untuk mencapai tingkat kemampuannya yang maksimal selalu disertai dengan risiko terjadinya cedera, oleh karena itu pelatihan atlet harus dilakukan sefisiologis mungkin. Dapat juga melatih dan menanamkan pendidikan karakter dalam diri remaja serta sebagai salah satu cara bersosialisasi antar sesama remaja yang ada di daerah tersebut. Komunitas dan klub klub olahraga harus dikembangkan dan diperbanyak untuk dapat menampung aktifitas fisik remaja. Dengan bertambahnya jumlah komunitas dan klub klub olahraga maka secara langsung akan semakin banyak masyarakat yang aktif berolahraga. Hal ini sesuai dengan apa yang telah diprogramkan oleh Pemerintah yaitu dengan gerakan memasyarakatkan olahraga di seluruh kalangan masyarakat.

Solusi yang kemudian harus diberikan agar waktu luang remaja lebih bermanfaat adalah memberikan aktifitas yang positif sehingga waktu luang mereka lebih bermanfaat. Salah satu aktifitas yang sangat digemari oleh remaja adalah berolahraga, selain bermanfaat bagi pengembangan karakternya, juga dapat bermanfaat bagi perkembangan psikis dan fisiknya juga bermanfaat bagi masa depannya. Kecamatan Karanggayam terdiri dari 19 (sembilan belas) Desa

Kecamatan Karanggayam terdapat banyak lapangan sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. Berdasarkan data dari pihak kecamatan ada 7 lapangan sepak bola, 12 lapangan bola voli, dan 5 lapangan bulu tangkis yang tersebar di beberapa desa. Namun banyak lapangan sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis yang sudah tidak lagi aktif melakukan latihan, yang disebabkan oleh banyak faktor. Salah satu lapangan sepak bola dan bola voli yang aktif digunakan adalah lapangan sepak bola dan bola voli Desa Karanggayam. Penulis melihat

banyak sekali masalah yang ada pada kegiatan olahraga di Desa Karanggayam, yang ada di Kecamatan Karanggayam, yang harus mendapatkan perhatian yang sangat serius, agar kelangsungan dari latihan sepak bola dan bola voli yang ada tetap dapat melakukan kegiatan latihan sepak bola dan bola voli.

Masalah utama yang penulis temukan adalah sumber daya pelatih yang masih kurang baik, pelatih yang ada hanya melatih berdasarkan pengalaman selama menjadi pemain. Pelatih juga tidak mempunyai program latihan yang tertulis secara baik, model latihan yang masih konvensional dimana para pemain sedikit sekali bersentuhan dengan bola, perlengkapan latihan yang sangat minim, tidak sebanding dengan jumlah anak yang berlatih, dan tidak didukung oleh sistem manajemen olahraga yang baik. Melihat potensi yang begitu besar, serta sejarah olahraga Bola Voli Kabupaten Kebumen, Kecamatan Karanggayam tentu diharapkan akan mampu melahirkan pemain pemain bola voli yang handal, yang dapat mengharumkan nama Kabupaten Kebumen di kancah sepak bola Nasional.

Klub olahraga yang menjadi mitra kegiatan ini adalah Klub VBC PAKAR Dusun II dan Klub PESONA KAYANGAN Dusun IV Desa Karanggayam. Desa tersebut berada 50Km dari Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, dan dapat ditempuh dengan sepeda motor maupun mobil, dengan waktu tempuh 1 jam. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan penulis tanggal 10 September 2024, dan informasi dari Bapak Kepala desa bapak Djasirun secara garis besar ada 3 permasalahan yang mendasar dalam pengembangan Klub Bola Voli yang ada di Desa Karanggayam yang ada yaitu, sumber daya manusia, fasilitas pendukung latihan, manajemen organisasi.

- a. Untuk kegiatan Klub VBC PAKAR dan PESONA KAYANGAN di Desa Karanggayam hanya memiliki masing masing satu orang pembina yang merangkap sebagai pelatih, dengan kompetensi yang sangat terbatas, pelatih tidak mempunyai program latihan, dan metode latihannya masih sangat sederhana.
- b. Partisipasi remaja yang ikut serta dalam latihan bola voli masih sangat sedikit hanya 12 orang dari 130 orang remaja desa.
- c. Perlengkapan latihan sangat tidak memadai, mereka hanya memiliki 2 buah bola.
- d. Peralatan latihan hanya ada satu bola voli dengan kondisi yang sudah sangat tidak layak.

Dalam ilmu gerak semakin banyak dan sering gerakan itu dilakukan maka akan cepat orang tersebut menguasai gerakan tersebut, yang pada akhirnya akan menjadi gerakan otomatis. Dalam olahraga hal ini berlaku semakin banyak dan sering anak berlatih bola voli dengan tehnik yang benar, maka ketrampilan bermainnya akan semakin terasah. Oleh sebab itu dibutuhkan peralatan latihan yang memadai sehingga setiap anak yang berlatih semakin sering menyentuh bola. Semakin banyak anak melakukan tehnik dasar pasing bawah dan atas dengan baik dan benar, maka penguasaan tehniknya akan semakin baik. Hal ini dapat dilakukan apabila perbandingan bola voli 1 bola untuk 2 orang anak.

Berdasarkan hasil survey yang kami lakukan pada kedua mitra masing masing mitra hanya memiliki 2 buah bola, yang dipakai untuk latihan setiap harinya. Kami melihat ini adalah salah satu permasalahan mendasar yang ada pada kedua mitra tersebut. Situasi ini menyebabkan anak yang berlatih tidak memiliki kesempatan yang banyak untuk dapat memainkan bola.

Desa Karanggayam memiliki sarana latihan bola voli, dan sudah ada klub yang menggunakan kedua lapangan tersebut untuk kegiatan latihan bola voli. Saat ini kedua lapangan masih digunakan oleh remaja dalam berlatih bola voli, namun dalam pelaksanaan kegiatan latihannya belum terprogram dengan baik. Padahal berlatih harus direncanakan dengan baik untuk mencapai hasil yang maksimal. Sesuai dengan defenisi latihan yaitu “ Suatu kegiatan yang dilakukan berulang ulang, sistematis, yang bebannya kian hari kian meningkat” (Harsono).

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah tidak adanya pelatih yang kompeten dalam membina dan melatih remaja yang tergabung dalam komunitas bola voli. Tingkat partisipasi remaja dalam kegiatan olahraga bola voli rendah. Fasilitas latihan yang masih sangat minim. Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan penulis melihat ada beberapa data yang didapatkan antara lain yaitu :

- a. Pelatih belum memahami bagaimana cara membuat program latihan yang baik dan benar, yang sesuai dengan perkembangan usia anak.
- b. Pelatih hanya melatih berdasarkan pengalaman bermain saja dan masih menerapkan metode latihan yang konvensional.
- c. Fasilitas latihan yang sangat tidak memadai hanya memiliki 2 buah bola, yang harus dipakai oleh 12 anak.
- d. Tingkat partisipasi remaja dalam berlatih sepak bola masih sangat kecil hanya 18 orang dibandingkan dengan jumlah populasi remaja putera yang ada di Desa tersebut sebanyak 130 orang.

Untuk menjawab permasalahan yang telah di bahas diatas maka solusi yang ditawarkan kepada kepala desa dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini disepakati akan menjawab permasalahan-permasalahan utama yang dihadapi pemuda dalam melakukan aktifitasnya sehingga nantinya kegiatan olahraga yang ada di Desa Karanggayam dapat terlaksana dengan baik adalah.

- a. Melakukan pelatihan pembuatan program latihan yang sesuai dengan standard prinsip-prinsip latihan dalam olahraga, sehingga tujuan latihan dapat terukur dan tersistem, dan materi latihan disesuaikan dengan usia anak, demi mendukung perkembangan motorik.
- b. Melakukan coaching clinic bagi pelatih dengan metode latihan bola yang membuat remaja yang berlatih aktif bergerak dan lebih banyak memainkan bola, sehingga ketrampilan motoriknya semakin baik.
- c. Memberikan alat latihan yang sesuai dengan kebutuhan mitra. Agar metode latihan yang diberikan dapat benar-benar terlaksana tanpa adanya kendala dari sisi alat latihan.
- d. Memberikan pendampingan kepada para pelatih saat melakukan latihan bola voli kepada remaja, sehingga perubahan metode latihan yang telah diajarkan dapat diimplementasikan dalam latihan di masing masing klub bola voli.
- e. Membantu dalam menyusun struktur organisasi kedua klub dalam rangka mengembangkan potensi olahraga yang ada di Desa Karanggayam.

2. Metodologi Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan, maka dalam kegiatan PKM ini metode pendekatan yang ditawarkan bagi realisasi program pengabdian ini adalah model pemberdayaan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Tahap Persiapan;
- b. Tahap Perencanaan Program;
- c. Tahap Pelaksanaan (Implementasi) Program atau Kegiatan; dan
- d. Tahap Evaluasi.

Pelaksanaan program pengabdian ini akan dilaksanakan sebagai upaya perbaikan Pelatih dan sistem manajemen komunitas olahraga baik dari sisi managerial pengurusan maupun pengelolaan program latihan, sehingga dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan program latihan yang menitik beratkan kepada penyediaan fasilitas latihan, perbaikan manajemen kepengurus , coaching clinic bagi pelatih dan asisten pelatih, serta pelatihan pembuatan program latihan. Metode pelaksanaan program yang akan dilakukan adalah :

- a. Penyediaan fasilitas latihan;
- b. Perbaikan manajemen kepengurusan;
- c. coaching clinic bagi pelatih dan asisten pelatih;
- d. pelatihan pembuatan program latihan.

Semua metode ini merupakan satu kesatuan dari program ini. Pelaksanaan kegiatan akan dikoordinasikan dengan kepala desa dan Instansi yang terkait seperti pengurusan surat izin, penyusunan jadwal kegiatan dan persiapan pengadaan fasilitas latihan yang akan diberikan kepada pelatih bola voli club tersebut. Tahapan persiapan untuk pengadaan fasilitas latihan adalah meliputi inventarisasi peralatan yang akan digunakan, yang disesuaikan dengan kebutuhan komunitas sepak bola dan bola voli.

Kegiatan ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada pembina dan pelatih masing masing klub olahraga, tentang bagaimana cara membuat program latihan yang disesuaikan dengan usia anak. Serta memberikan praktek langsung bagi pembina dan pelatih. Pelatih bola voli hendaknya didasari dengan pengetahuan dan filosofi yang kuat tentang bola voli. Seperti penelitian (Sujarwo, et al, 2017) falsafah pelatih bola voli di Indonesia sudah sesuai dengan tujuan dan falsafah olahraga bola voli yaitu olahraga untuk meningkatkan kualitas hidup dengan cara latihan yang keras dan kompetisi yang dilalui dengan mudah sehingga diharapkan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Program pendampingan dalam kegiatan yang akan dilakukan bertujuan adalah untuk mendampingi dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat pada saat latihan.

Adapun kegiatan pendampingan yaitu pendampingan penyusunan program latihan dan pendampingan manajemen. Evaluasi dilakukan secara bertahap yaitu :

- a. Tahap awal adalah mengukur tingkat keberhasilan dari motivasi yang telah diberikan
- b. Tahap proses kegiatan adalah mengetahui kemampuan Tim pelatih mengimplimentasikan seluruh materi pelatihan yang telah diberikan oleh tim pakar.

- c. Tahap akhir adalah melihat keberhasilan dari kegiatan yang telah dilaksanakan yang diindikasikan dengan kemampuan mitra dalam membuat dan melaksanakan program latihan yang telah disusun.
- d. Tahap pemantauan dilakukan setelah kegiatan selesai apakah berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi pelatih dan solusi penyelesaian yang sudah disepakati dengan kepala desa, maka jenis kepakaran yang diperlukan adalah:

- a. Bidang Kepelatihan olahraga Bola Voli Rasional:

Dalam Kegiatan ini sangat dibutuhkan seorang ahli dalam bidang pelatihan khusus pelatih bola voli, yang menguasai, terkait bola voli dan peraturan pertandingan. Sehingga mampu memberikan wawasan baru bagi pelatih dan remaja yang sedang berlatih bola voli. Dalam kegiatan pengabdian ini sangat dibutuhkan seorang ahli dalam bidang kepelatihan dalam bola voli sehingga dapat memberikan banyak ilmu kepelatihan bola voli bagi pelatih-pelatih yang ada di Desa Karanggayam.

- b. Bidang. Kepelatihan Kondisi Fisik Rasional :

Dalam kegiatan ini dibutuhkan seorang ahli dalam bidang pelatihan khusus bola voli, yang menguasai tehnik tehnik dasar melatih bola voli. Sehingga mampu memberikan wawasan baru bagi pelatih dan remaja yang tergabung dalam komunitas olahraga bola voli.

- c. Bidang Manajemen Rasional :

Bidang Manjemen sangat dibutuhkan dalam mengelola suatu organisasi olahraga agar dapat terus melakukan aktifitas kegiatan olahraga yang berkesinambungan.

- d. Bidang Perwasitan Bola Voli Rasional :

Bidang perwasitan ini sangat dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian ini. Dengan adanya peraturan terbaru dalam pertandingan bola voli maka pelatih dan pemain harus memahami peraturan pertandingan yang berlaku saat ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Program kemitraan masyarakat ini telah menghasilkan bebarapa capaian kegiatan yaitu: Survey awal yang dilakukan pada bulan 5 September 2024 kami bertemu langsung dengan bapak Kepala Desa dan Ketua sekaligus pembina Klub bola voli desa Karanggayam, dalam pertemuan ini disepakati jadwal kegiatan akan dilaksanakan untuk membantu permasalahan pelatih. Pelatih dapat dikategorikan pemula, dengan pengalaman melatih kurang dari dua tahun, dan lepas dari menjadi atlet belajar menjadi pelatih. Pelatih menengah dengan dua tahun lebih pengalaman dalam melatih dan mulai menapaki karir jengang kepelatihannya. Pelatih tingkat tinggi dimana sudah melatih lebih dari 10 tahun (Volleyball Ireland, 2021). Rangkaian yang disepakati dengan kepala desa adalah pada tanggal 7 September tim akan mengadakan pembukaan kegiatan sekaligus workshop untuk perencanaan program latihan bola voli. Kegiatan ini diadakan di Aula Kantor Desa Karanggayam. Kegiatan ini juga dihadiri langsung oleh bapak Kepala Desa Karanggayam bapak djasirun, dan Bapak Sutoyo sebagai pembina

Klub Bola voli Desa Karanggayam. Dalam kegiatan ini tim juga menyerahkan secara langsung bantuan peralatan latihan bola voli berupa, Bola Voli, Net Bola Voli, Pluit, Kaos tim Bola Voli dan Buku Peraturan bola voli. Penyerahan peralatan dilakukan dengan maksud peralatan ini dapat digunakan nantinya dalam kegiatan coaching clinic di lapangan. Dengan adanya peralatan ini diharapkan kegiatan tersebut dapat berjalan dengan lancar. Peralatan ini sendiri diserahkan langsung kepada pembina Klub bola voli Bapak Sutoyo dan disaksikan oleh bapak Kepala Desa Karanggayam.

Kegiatan yang dilakukan selanjutnya adalah coaching clinic kondisi fisik cabang olahraga Bola Voli. Kegiatan ini diawali dengan tes Kebugaran Jasmani, dalam hal ini tim menggunakan instrumen tes Bleep, untuk mengetahui VO 2 Max pemain bola voli desa Karanggayam. Data hasil tes ini nantinya dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi setiap pemain untuk dapat berlatih lebih intens lagi. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 10 September 2024, dengan peserta yang hadir sebanyak 15 orang, hal ini dikarenakan kondisi hujan pada saat itu. Nara sumber kegiatan ini adalah Bapak Sudarno. Penyelenggaraan bola voli saat ini belum begitu optimis dan masih tertinggal dari tujuan yang diharapkan, sehingga untuk mempersempit kesenjangan perlu dilakukan analisis secara komprehensif pendidikan bola voli saat ini di perguruan tinggi dan universitas serta mengajukan beberapa saran untuk meningkatkan perkembangan bola voli teknik mengajar bola voli saat ini (Li, 2016).

Tim pengabdian juga telah melakukan tes kebugaran jasmani berupa bleep test, untuk mengetahui Volume Oksigen maksimal VO 2 Max yang dimiliki masing-masing pemain bola voli desa Karanggayam. Data hasil test dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 1. Data hasil tes kebugaran pemain bola voli Desa Karanggayam

NO	INISIAL	VO 2 MAX	KATEGORI
1	AAH	43,3	BAIK SEKALI
2	GS	33,4	CUKUP
3	RW	45,2	BAIK SEKALI
4	HFK	36,4	BAIK
5	AG	28	KURANG
6	RS	38,3	BAIK
7	DP	33,4	CUKUP
8	RRI	35,7	BAIK
9	AAG	43	BAIK SEKALI
10	MRP	35,4	BAIK
11	YAS	26	KURANG

Tabel 2. Data persentase hasil tes kebugaran pemain bola voli Desa Karanggayam

No	Kategori	Jumlah	Presentase
1	Baik Sekali	3	15,70%
2	Baik	4	42,10%
3	Cukup	2	21,05%
4	Kurang	2	21,05%
Total		11	100,00%

Dari data tabel 2 dapat disimpulkan bahwa pemain bola voli desa Karanggayam memiliki kebugaran jasmani rata rata dengan kategori baik sekali sebesar 15,70 % atau sebanyak 3 orang, kategori baik sebesar 42, 10 % atau sebanyak 4 orang, kategori cukup 21, 05 % atau sebanyak 2 orang, dan kategori kurang 21,05 % atau sebanyak 2 orang.

4. Kesimpulan

Pendampingan klub bola Voli yang dilaksanakan di Desa Karanggayam, Kecamatan Karanggayam Kabupaten Kebumen. yang telah di danai dari dana Desa Karanggayam tahun 2024, telah memberikan dampak yang positif bagi perkembangan olahraga bola voli yang ada di Desa Karanggayam. Para pemain bola voli yang ada menyadari pentingnya latihan kondisi fisik dalam rangka meningkatkan kemampuan bermain bola voli, hal ini diketahui saat tim berdiskusi selama pelatihan, mereka juga menyadari banyak hal yang keliru ketika mereka latihan bola voli, sering sekali mereka tidak melakukan pemanasan sebelum bermain, sehingga banyak pemain yang cidera. Dengan penjelasan dari narasumber mereka semakin bersemangat untuk terus berlatih bola voli untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli.

Daftar Pustaka

- DP2M Dikti (2013). *Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Perguruan Tinggi Edisi IX*.
- Lutan, Rusli. 2013. *Pedoman Perencanaan Pembinaan Olahraga. Asisten Deputi Penerapan IPTEK Keolahragaan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya*.
- Nossek, J. 1982. *General Theory of Training*. Terjemahan M. Furqon H. Lagos: Pan African Pres LTD.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga*.
- Putra, G. (2012). *Kembali Ke Sepak Bola. Kompilasi Pemikiran Tentang Football Conditioning Oleh Raymond Verheijen*. Jakarta: Ganesha.
- Soekirman (2013). *Serdang Bedagai Kampung Kami kehidupan & Keberadaan masyarakat Desa Di Sergei. Yogyakarta. Bangun Bangsa*

- Giriwijoyo, S. & Sidik, D. Z.. 2012. *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pangastuti, N. I., & Widi, C. P. (2017, March). Volleyball Coaching Philosophy Profile. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 180, No. 1, p. 012180). IOP Publishing.
(<http://iopscience.iop.org/1757-899X/180/1/012180>).
- Arikunto, Farida. 2012. *Evaluasi Program Pembinaan Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli Tahun*. Palembang: UBD.
- Li, H. (2016). *Technical Teaching and Training of Volleyball*. 6th International Conference on Electronic, Mechanical, Information and Management (EMIM 2016)