



Optimalisasi Prestasi Atlet Bola Voli Usia Dini Melalui Program Pelatihan Terintegrasi bagi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Taufiq Hidayat^{1*}, Heryanto Nur Muhammad², Sri Wicahyani³, Lutfhi Abdil Khuddus⁴, Firman Yahya Simanjuntak⁵, Agung Prasetyo⁶

^{1,5}Sport Education, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

^{2,3}Physical Education Sport and Health, University, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁴Sport Management, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁵Sport Coaching, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia


*Corresponding Author

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pelatihan kepada para guru pendidikan jasmani sekolah dasar bagaimana mengoptimalkan prestasi atlet bola voli pada usia dini. Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan kombinasi lokakarya praktis, demonstrasi, dan pendampingan intensif, untuk memastikan transfer pengetahuan dan keterampilan yang maksimal dan berkelanjutan. Kegiatan ini memberikan pelatihan secara langsung dan memfasilitasi diskusi studi kasus bagi peserta. Kegiatan terlaksana sebagai wujud implementasi dari Perjanjian Kerja Sama (PKS) antara Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dan KKG PJOK Kecamatan Candi dengan mengambil tema optimalisasi atlet bola voli usia dini. Evaluasi program latihan terintegrasi dalam bola voli merupakan langkah penting untuk mengukur efektivitas program dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Program latihan yang terencana dengan baik, melibatkan simulasi situasi pertandingan, akan membantu mengintegrasikan keterampilan dasar dengan taktik yang efektif, sehingga tim mampu tampil optimal dalam setiap pertandingan. Optimalisasi prestasi atlet usia dini akan sangat mendukung kemajuan prestasi pada level di atasnya.

Kata kunci: atlet bola voli, usia dini, optimalisasi prestasi

Dikirim: 28 Januari 2026; Direvisi: 23 Maret 2026; Diterima: 1 April 2026

 <http://dx.doi.org/10.55379/jpasd.v1i1.XXX>

Penulis korespondensi: Taufiq Hidayat, Universitas Negeri Surabaya
Email: taufiqhidayat@unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga tentunya perlu dilakukan secara sistematis dan teroganisasi. Program pelatihan olahraga bertujuan untuk memajukan olahraga, selain itu yang bertujuan untuk membina atlet, menemukan bakat dan mampu mencapai suatu prestasi. Program pelatihan tidak dapat dilakukan hanya dengan satu orang, biasanya adanya program pelatihan olahraga dilaksanakan dalam sekelompok orang atau organisasi. Proses latihan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara efektif sesuai program pelatihan harus mencakup protokol pelatihan yang secara

terintegrasi dan dengan beban yang tepat sesuai kategori umur, mempertimbangkan jumlah variabel terbesar dari subyektif atau terkait dengan karakteristik struktural dan psikomotorik atlet, keseluruhan waktu sebagai sistem adaptif yang kompleks, dimana banyak bagian yang terbentuk, terus menerus membentuk pola terkoordinasi

Bola voli merupakan salah satu olahraga terkenal di dunia yang melibatkan dan diminati berbagai kalangan dari berbagai usia, termasuk di Indonesia. Popularitas permainan tersebut di kalangan masyarakat Indonesia dibuktikan dengan seringnya diadakannya acara-acara yang sebagian besar diadakan antar klub. Senada dengan itu, kejuaraan-kejuaraan yang sengaja diadakan bertujuan untuk membina pemain-pemain handal dan potensial agar bisa tumbuh menjadi tim yang bisa mengharumkan nama daerah, baik di tingkat nasional maupun internasional (Marra et al., 2019). Banyak manfaat yang didapat dengan bermain bolavoli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomi, fisiologis, kesehatan dan kebugaran jasmani (Utomo, 2020).

Bola voli adalah olahraga di mana para atlet melakukan berbagai gerakan yang kompleks secara teknis (Fuchs et al., 2019). Komponen kecepatan, kekuatan, daya ledak, ketepatan, serta fleksibilitas termasuk modal utama yang mendukung performa pemain. Sebagai contoh fleksibilitas mengacu pada rentang gerakan absolut pada suatu sendi atau serangkaian sendi dan panjang otot yang melintasi sendi untuk menghasilkan gerakan menekuk pada saat melakukan smash (Aslam, 2017; Çelik, 2017). Sedangkan performa optimal dari blok dan servis lompat bervariasi tergantung pada daya ledak yang dihasilkan oleh ekstremitas bawah (Bartol et al., 2022; Makaracı et al., 2021). Bahwa kualitas fisik merupakan faktor yang penting dalam mendukung performa pemain (Farley et al., 2020; Pradhan, 2021; Singh, 2018).

Individu dapat mengembangkan pengetahuannya sendiri yang mana pengetahuan yang dimiliki oleh setiap individu dapat dibentuk oleh individu sendiri melalui interaksi dengan lingkungan yang terus-menerus dan selalu berubah. Dalam berinteraksi dengan lingkungan, individu mampu

beradaptasi dan mengorganisasikan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan dalam struktur kognitifnya, pengetahuan, wawasannya dan pemahamannya semakin berkembang.

Pelatih perlu melakukan program latihan yang tidak hanya melatih keterampilan, namun juga faktor lain yang mendukung performa pemain. Pelatihan keterampilan perseptual-kognitif adalah metode yang berpotensi melatih antisipasi, perhatian, dan pengambilan keputusan (Ashutosh et al., 2020). Pemahaman pelatih terhadap strategi pelatihan terintegrasi perlu menjadi satu titik awal, untuk mengarahkan program latihan yang mampu mengawal prestasi atlet terutama usia dini. Pengembangan model resiprokal misalnya, menunjukkan bahwa dalam permainan bola voli, pemain senang menghabiskan waktunya bermain dan berlatih di lapangan untuk meningkatkan gerakan motorik mereka sesuai dengan instruksi (Abbas & Reflianto, 2018).

Penguasaan keterampilan dasar seorang pemain bola akan merupakan fondasi utama yang harus dimiliki untuk mendukung permainan yang efektif dan kompetitif. Keterampilan seperti passing, servis, spike, blok, dan setting menjadi modal awal yang wajib dikuasai, karena setiap elemen tersebut berkontribusi secara langsung terhadap kemampuan pemain dalam mengolah bola dan menjalankan tim strategi. Permainan bola bersifat dinamis, sehingga memerlukan kemampuan adaptasi dalam menghadapi situasi yang selalu berubah di lapangan. Pemain harus mampu membaca serangan lawan, berkomunikasi dengan baik, dan menyesuaikan untuk memastikan posisi kerja sama tim berjalan secara maksimal.

Keterampilan dasar juga harus dilengkapi dengan pemahaman taktik permainan yang matang, baik dalam pola serangan maupun pertahanan. Dengan memadukan teknik individu yang solid dan koordinasi tim yang kuat, para pemain dapat menghadapi serangan lawan yang tidak terduga dan memanfaatkan setiap peluang untuk mencetak poin. Program latihan yang terencana dengan baik, melibatkan simulasi situasi pertandingan, akan membantu mengintegrasikan keterampilan dasar dengan taktik yang efektif, sehingga tim mampu tampil optimal dalam setiap pertandingan. Pentingnya

pemahaman seorang guru yang berperan sebagai pelatih adalah memahami setiap komponen yang mendukung proses peningkatan prestasi atlet bola voli.

METODE

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan kombinasi lokakarya praktis, demonstrasi, dan pendampingan intensif, untuk memastikan transfer pengetahuan dan keterampilan yang maksimal dan berkelanjutan. Kegiatan ini memberikan pelatihan secara langsung dan memfasilitasi diskusi studi kasus bagi peserta.

Langkah-langkah yang akan dilaksanakan dalam kegiatan PKM yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan PKM

Tahap persiapan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berfokus pada perencanaan strategis dan logistik sebelum pelaksanaan lapangan. Langkah awal diawali dengan kolaborasi melalui kunjungan mitra untuk perencanaan kolaboratif awal. Kemudian dilanjutkan dengan asesmen kebutuhan untuk mengidentifikasi sumber daya guru dan mengelola Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), yang merupakan sasaran utama program. Berdasarkan data ini, tim merancang kegiatan dan membangun pemahaman melalui koordinasi internal untuk merumuskan usulan solusi. Semua rencana direvisi seperlunya, berdasarkan diskusi dengan tim PKM. Tahap ini diakhiri dengan penjadwalan pelaksanaan program yang selaras dengan jadwal departemen.

Tahap pelaksanaan merupakan bagian inti di mana solusi program diimplementasikan. Tahap ini diawali dengan koordinasi antara Tim Pelaksana PKM dengan panitia dan perwakilan guru atau Kelompok Kerja Guru (KKG) Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo, untuk memastikan kesiapan sebelum bertemu dengan peserta. Tim kemudian melakukan

diskusi yang bertujuan untuk menyampaikan materi konseptual kepada seluruh peserta. Setelah pemahaman konseptual terbentuk, pelatihan praktik menggunakan metode demonstrasi dilakukan. Untuk memastikan tercapainya hasil program, tim juga memberikan pendampingan penulisan artikel, baik luring maupun daring, serta memberikan dukungan berkelanjutan kepada peserta.

Tahap evaluasi pada program PKM diakhiri dengan fase akhir yang didedikasikan untuk penilaian dan peningkatan kualitas. Fokus utamanya adalah evaluasi, yang dilakukan melalui dua jalur: pertama, peserta pelatihan diminta mengisi kuesioner untuk menilai kualitas dan efektivitas pelaksanaan program secara keseluruhan; dan kedua, tim pelaksana PKM mengadakan rapat koordinasi tim untuk melakukan evaluasi internal terhadap kinerja seluruh anggota. Proses evaluasi komprehensif ini bertujuan untuk mengukur keberhasilan program di Kelompok Kerja (KKG) Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo, dan mengidentifikasi pembelajaran penting untuk peningkatan kualitas program dimasa mendatang.

HASIL

Pra-pelaksanaan

Analisis

Pada tahap pra-implementasi, tim PKM melakukan analisis terhadap prestasi siswa. Tahap persiapan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dimulai dengan membangun fondasi komunikasi yang kuat melalui kunjungan langsung ke mitra sasaran. Langkah awal ini bertujuan untuk melakukan perencanaan kolaboratif. Proses kemudian dilanjutkan pada tahap asesmen kebutuhan secara mendalam untuk memetakan sumber daya guru serta mengelola dinamika dalam Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP). Dengan mengidentifikasi potensi dan kendala yang ada di lapangan, tim dapat memastikan bahwa program yang disusun memiliki relevansi yang tinggi dengan permasalahan nyata yang dihadapi oleh para pendidik.

Tim PKM melakukan koordinasi secara intensif untuk merumuskan usulan solusi yang aplikatif, yang kemudian dievaluasi dan direvisi guna menjamin

kualitas program. Diskusi internal ini menjadi filter terakhir untuk memastikan setiap aspek rencana telah matang sebelum melangkah ke tahap eksekusi. Tim menyusun jadwal pelaksanaan yang disinkronisasikan dengan kalender akademik sekolah sehingga program dapat berjalan efektif tanpa mengganggu agenda lainnya.

Desain

Langkah diawali dengan koordinasi intensif antara Tim Pelaksana PKM dengan panitia lokal serta perwakilan Kelompok Kerja Guru (KKG) di Kecamatan Candi, Sidoarjo. Sinergi ini bertujuan untuk mematangkan kesiapan teknis dan memastikan penyelarasan persepsi sebelum tim berinteraksi langsung dengan para peserta. Setelah kesiapan lapangan terjamin, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif yang berfokus pada penyampaian materi konseptual secara komprehensif, sehingga seluruh guru memiliki landasan teoretis yang kuat mengenai inovasi atau solusi yang ditawarkan.

Setelah pemahaman teoretis terbentuk, fokus kegiatan beralih pada penguatan aspek praktis melalui metode demonstrasi secara langsung. Peserta tidak hanya menyerap informasi, tetapi juga diajak mempraktikkan materi tersebut untuk mengasah keterampilan teknis mereka. Untuk menjamin keberlanjutan dan ketercapaian target program, tim memberikan pendampingan intensif dalam penulisan artikel ilmiah yang dilakukan secara hybrid, baik melalui tatap muka langsung maupun sesi konsultasi daring. Dukungan berkelanjutan ini memastikan bahwa luaran program tidak hanya berhenti pada pelatihan, tetapi juga menghasilkan karya nyata yang terdokumentasi dengan baik.

Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 11 September 2025 oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya. Kegiatan dikemas dalam acara workshop dengan para peserta adalah guru PJOK Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan terlaksana sebagai wujud implementasi

dari Perjanjian Kerja Sama (PKS) antara Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dan KKG PJOK Kecamatan Candi dengan mengambil tema optimalisasi atlet bola voli usia dini.



Gambar 3. Pemaparan Materi

Materi PKM disampaikan oleh Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd. M.Kes., diawali dengan apersepsi tentang prestasi siswa dalam cabang olahraga bola voli di Kecamatan Candi.

1) Pendekatan Latihan Teknik Dasar dan Fundamental Bola voli

Pendekatan latihan teknik dasar dan fundamental bola voli fokus pada penguasaan gerakan-gerakan esensial yang menjadi fondasi permainan. Ini meliputi teknik passing bawah dan atas, servis (bawah, atas, jump serve), smash, dan pemblokiran dasar. Latihan pada tahap ini penekanan pada kebenaran gerakan, koordinasi, dan mixer untuk membangun memori otot yang kuat. Tujuannya adalah agar pemain memiliki landasan teknik yang kokoh sebelum mempelajari taktik dan teknik yang lebih kompleks.

2) Pendekatan Latihan Teknik Lanjutan dan Fundamental Bola voli

Setelah menguasai teknik dasar yang baik, pendekatan latihan teknik lanjutan dan fundamental bola voli mulai mengenalkan variasi dan kompleksitas dalam gerakan. Misalnya, passing dengan berbagai arah dan situasi, servis dengan target spesifik dan putaran yang berbeda, smash dengan variasi pukulan dan arah, serta bloking dengan formasi dan antisipasi

yang lebih taktis. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam menerapkan teknik dalam situasi pertandingan yang lebih dinamis dan menantang.

3) Program Latihan Terintegrasi dalam Bola voli

Program latihan terintegrasi dalam bola voli adalah pendekatan holistik yang menggabungkan latihan teknik, taktik, fisik, dan mental secara bersamaan dalam satu sesi atau siklus latihan. Alih-alih melatih setiap aspek secara terpisah, program ini dirancang untuk menciptakan keterkaitan antar komponen, sehingga pemain dapat mengembangkan keterampilan secara komprehensif. Contohnya, latihan passing dapat dicermati dengan latihan pergerakan kaki dan tim komunikasi, atau latihan smash dapat dikombinasikan dengan latihan *jumping* dan strategi penyerangan.

4) Penyusunan Program Latihan Terintegrasi dalam Bola voli

Penyusunan program latihan terintegrasi dalam bola voli memerlukan perencanaan yang matang dengan mempertimbangkan tujuan latihan, level pemain, fasilitas yang tersedia, dan periodisasi latihan. Proses ini melibatkan identifikasi kebutuhan tim dan individu, pemilihan latihan yang relevan dan terintegrasi, pengaturan intensitas dan volume latihan, serta penentuan urutan dan progresifitas latihan. Program yang baik harus mampu menantang pemain secara fisik, mental, dan taktis, sambil tetap memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang efektif.

5) Evaluasi Program Latihan Terintegrasi dalam Bola voli

Evaluasi program latihan terintegrasi dalam bola voli merupakan langkah penting untuk mengukur efektivitas program dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Evaluasi dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti observasi langsung selama latihan dan pertandingan, pengumpulan data statistik performa pemain, tes fisik, dan umpan balik dari pemain dan pelatih. Hasil evaluasi ini kemudian digunakan untuk melakukan penyesuaian dan optimalisasi program latihan di masa mendatang.

Pasca-implementasi

Evaluasi

Program PKM diakhiri dengan fase akhir yang didedikasikan untuk penilaian dan peningkatan kualitas. Fokus utamanya adalah evaluasi, yang dilakukan melalui dua jalur: pertama, peserta pelatihan diminta mengisi kuesioner untuk menilai kualitas dan efektivitas pelaksanaan program secara keseluruhan; dan kedua, tim pelaksana PKM mengadakan rapat koordinasi tim untuk melakukan evaluasi internal terhadap kinerja seluruh anggota. Proses evaluasi komprehensif ini bertujuan untuk mengukur keberhasilan program di Kelompok Kerja (KKG) Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo, dan mengidentifikasi pembelajaran penting untuk peningkatan kualitas program di masa mendatang.

PEMBAHASAN

Potensi yang ada harus terus dibina dan dikembangkan, terutama potensi yang ada di daerah. Karena selama ini pembinaan olahraga pada tiap-tiap provinsi atau kota/kabupaten belum dilakukan melalui proses penelusuran potensi olahraga daerah secara sistematis, terstruktur, dan terukur (Sutiyono et al., 2022). Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan yang sangat terstruktur, dimulai dengan penyampaian penekanan strategi pada latihan teknik dasar dan fundamental bagi pelatih atlet usia dini daerah.

Fokus utama pada tahap ini adalah memastikan peserta menguasai gerakan-gerakan esensial seperti passing, servis, smash, dan blok dengan teknik yang benar. Melalui latihan yang berulang dan terukur, tim pelatih meski berupaya membangun memori otot serta koordinasi tubuh yang baik. Hal ini dilakukan agar para pemain memiliki landasan gerak yang kokoh, sehingga mereka tidak mengalami kendala teknis saat harus mempelajari pola permainan yang lebih kompleks.

Latihan tidak lagi hanya fokus pada bentuk gerakan, tetapi mulai melibatkan variasi dan kompleksitas situasi. Pendekatan ini bertujuan untuk mempertajam ketajaman insting dan kemampuan adaptasi pemain dalam menghadapi situasi pertandingan yang dinamis.

Penguasaan keterampilan dasar seorang pemain bola voli merupakan modal dasar seorang pemain dalam sebuah permainan. Keterampilan dalam mengatasi situasi permainan dan serangan lawan yang tidak tentu membutuhkan satu taktik yang matang dari seluruh pemain dengan posisinya masing-masing. Profil individu para pemain disusun dan rekomendasi individu untuk pelatihan pemain bola voli dikembangkan berdasarkan nilai-nilai individu dari faktor kesiapan dalam posisinya (Kozina et al., 2023). Pada pemain posisi *setter* menjadi penentu arah serangan dan tempo permainan. Posisi *spiker* harus selalu berkomunikasi dengan *setter* untuk menentukan serangan yang akan digunakan, bahkan seorang *setter* juga perlu berkomunikasi dengan pemain belakang saat akan melakukan *back attack* yaitu serangan yang dilakukan dari garis belakang oleh pemain belakang. Libero merupakan posisi yang unik dalam permainan bola voli yang memberikan kontribusi terhadap keamanan tim. Pemain ini menggantikan pemain yang kemampuan menerima servis kurang, dalam karakteristik biasanya bloker tengah atau blok tengah yang digantikan oleh libero (Sujarwo & Purnomo, 2020). Selain keterampilan dasar juga diperlukan fungsi kognitif yang dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat sesuai dengan situasi permainan saat itu.

Prestasi atlet juga dipengaruhi berbagai macam faktor, salah satunya adalah kualitas latihan yang baik. Kualitas latihan yang baik selain dipengaruhi oleh atlet juga dipengaruhi oleh pelatih (Karisman et al., 2022). Pelatih dalam hal ini adalah guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) akan mencari metode yang semakin efektif untuk meningkatkan pengajaran dan memfasilitasi pelatihan. Pelatih masih mungkin mendemonstrasikan gerakan yang diinginkan, memberikan lebih banyak atau lebih sedikit komentar, atau menekankan keberhasilan atau kegagalan pemain. Banyak pelatih yang sangat memperhatikan format umpan balik yang mereka berikan. Namun demonstrasi semacam itu akan sulit untuk diterima secara langsung oleh pemain, mengingat kemampuan pemain yang berbeda-beda pada cara belajar atau cara memahami sesuatu. Hal itu kini didukung dengan adanya kemajuan teknologi yang menawarkan banyak cara untuk dapat menjadi

salah satu alternatif bagi pelatih untuk memilih metode latihan salah satunya latihan terintegrasi.

Informasi mengenai karakteristik antropometrik pemain (tinggi badan, berat badan, dan indeks massa tubuh) serta kemampuan keterampilan juga merupakan hal yang penting dievaluasi pelatih sebagai nilai acuan dalam proses seleksi dan pelatihan pemain (Palao et al., 2014).

Pendekatan holistik ini menggabungkan unsur teknik, fisik, taktik, dan mental secara bersamaan dalam satu sesi latihan. Tim pelatih perlu merancang skenario di mana peserta harus menggunakan teknik passing mereka sambil berkomunikasi dan bergerak sesuai strategi penyerangan. Cara ini terbukti lebih efektif dalam membentuk pemain yang komprehensif dan siap pakai di lapangan. Tim PKM memberikan edukasi mengenai penyusunan program latihan yang terencana. Proses ini melibatkan identifikasi kebutuhan waktu tertentu, pengaturan volume serta intensitas latihan, dan pemanfaatan fasilitas yang tersedia secara maksimal. Program yang dirancang dengan baik diharapkan mampu menantang batasan fisik dan mental pemain tanpa mengabaikan prinsip-prinsip kesehatan olahraga.

Kegiatan ditutup dengan evaluasi menyeluruh terhadap program latihan terintegrasi yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini dilakukan melalui pengambilan umpan balik dari peserta. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi kawasan yang masih perlu diperbaiki. Melalui siklus evaluasi ini, program PKM tidak hanya memberikan ilmu sesaat, tetapi juga meninggalkan sistem standar latihan yang dapat terus dioptimalkan oleh mitra di masa mendatang.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM terlaksana sebagai wujud implementasi dari Perjanjian Kerja Sama (PKS) antara Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dan KKG PJOK Kecamatan Candi dengan mengambil tema optimalisasi atlet bola voli usia dini. Evaluasi program latihan terintegrasi dalam bola voli merupakan langkah penting untuk mengukur efektivitas program dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Program latihan yang terencana dengan baik,

melibatkan simulasi situasi pertandingan, akan membantu mengintegrasikan keterampilan dasar dengan taktik yang efektif, sehingga tim mampu tampil optimal dalam setiap pertandingan. Optimalisasi prestasi atlet usia dini akan sangat mendukung kemajuan prestasi pada level di atasnya. Pentingnya pemahaman seorang guru yang berperan sebagai pelatih adalah memahami setiap komponen yang mendukung proses peningkatan prestasi atlet bola voli.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan dukungan pendanaan penuh.

REFERENSI

- Abbas, S., & Reflianto, R. (2018). Increasing Of Down Passing Skills For Mini Volleyball Game By Using Reciprocal Teaching Model. *International Conferences On Education, Social Sciences And Technology*, 927–939. <https://doi.org/10.29210/20181133>
- Ashutosh, A., Kumar, & Ashok, S. S. (2020). Effect Of Psychological Skill Training And Perceptual Cognitive Training On Cognitive Functions Of Female Volleyball Players. *Ucg Vare Journal*, 40(62), 244–250.
- Aslam, K. M. (2017). Effect On Flexibility Of Volleyball Players By Some Selected Exercises. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 3(5), 141–151. <https://doi.org/https://zenodo.org/doi/10.5281/zenodo.1291336>
- Bartol, V., Vauhnik, R., & Rugelj, D. (2022). Influence Of The Sport Specific Training Background On The Symmetry Of The Single Legged Vertical Counter Movement Jump Among Female Ballet Dancers And Volleyball Players. *Heliyon*, 8(9), E10669. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.E10669>
- Çelik, A. (2017). Acute Effects Of Cyclic Versus Static Stretching On Shoulder Flexibility, Strength, And Spike Speed In Volleyball Players. *Turkiye Fiziksel Tip Ve Rehabilitasyon Dergisi*, 63(2), 124–132. <https://doi.org/10.5606/Tftrd.2017.198>
- Farley, J. B., Stein, J., Keogh, J. W. L., Woods, C. T., & Milne, N. (2020). The Relationship Between Physical Fitness Qualities And Sport-Specific Technical Skills In Female, Team-Based Ball Players: A Systematic Review. *Sports Medicine - Open*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/S40798-020-00245-Y>
- Fuchs, P. X., Fusco, A., Bell, J. W., Von Duvillard, S. P., Cortis, C., & Wagner, H. (2019). Movement Characteristics Of Volleyball Spike Jump

- Performance In Females. *Journal Of Science And Medicine In Sport*, 22(7), 833–837. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.01.002>
- Karisman, V. A., Friskawati, G. F., Sulistiadinata, H., & Hadyansah, D. (2022). Sosialisasi Pola-Pola Latihan Permainan Bola Voli Untuk Pemula. *Jurnal Aksara Raga*, 4(1), 22–26.
- Kozina, Z., Polishchuk, D., & Polishchuk, S. (2023). Integral Testing Indicators Individual Features Of Various Playing Roles Volleyball Players At The Specialized Basic Training Stage. *Health Technologies*, 1(2), 6–21. <https://doi.org/10.58962/ht.2023.1.2.6-21>
- Makaracı, Y., Özer, Ö., Soslu, R., & Uysal, A. (2021). Bilateral Counter Movement Jump, Squat, And Drop Jump Performances In Deaf And Normal-Hearing Volleyball Players: A Comparative Study. *Journal Of Exercise Rehabilitation*, 17(5), 339–347. <https://doi.org/10.12965/jer.2142522.261>
- Marra, F., Aquino, M., & Altavilla, G. (2019). Longitudinal Case Study Of The Role Of Libero In Volleyball. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 14(Proc4), S1112–S1121. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.proc4.75>
- Palao, J. M., Manzanares, P., & Valadés, D. (2014). Anthropometric, Physical, And Age Differences By The Player Position And The Performance Level In Volleyball. *Journal Of Human Kinetics*, 44(1), 223–236. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0128>
- Pradhan, K. (2021). Libero: The Paramount Of Specific Fitness Exhibiter In Modern Volleyball. *International Journal Of Sports Science And Performance*, 1(1), 38–43. <https://journal.kannuruniversity.ac.in/ijssp/>
- Singh, H. (2018). Investigating Relationship Between Motor Abilities And Smash Skill Of Volleyball Players. *Human Movement And Sports Sciences*, 3(1), 1265–1269. www.theyogicjournal.com
- Sujarwo, S., & Purnomo, A. (2020). Kontribusi Recive Servis, Dig, Cover Dan Toss Pemain Libero Dalam Pertandingan Final Sea Games 2019. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 1–5. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23945>
- Sutiyono, B., Apriyanto, T., Ilham, M., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, F. I., & Jakarta, N. (2022). *Coaching Clinic Pengukuran Olahraga (Kondisi Fisik) Tim Bola Voli Desa Cijati Kecamatan Situraja*. 2022(1), 47–52.
- Utomo, A. W. (2020). Sosialisasi Dan Pelatihan Permainan Bola Voli Mini Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se-Kecamatan Karas Kabupaten Magetan. *Prosiding Seminar Nasional Rekarta 2020*, 3–7.