

**Pengaruh Model Latihan Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing*
Atlet Bola Voli Club KWFC Pada Kec. Keumala Kabupaten Pidie**

¹Muhammad, ²Sumarjo, ³Ashar Rahmatullah

^{1,2}Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Jabal Ghafur

³Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek

asharponsel@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Model Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Pada Atlet bola voli club KW FC Keumala Kabupaten “. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimanakah upaya meningkatkan kemampuan latihan terhadap kemampuan *passing* dalam bola voli pada Klub KWFC Keumala. Tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah ingin mengetahui untuk proses tingkat latihan terhadap kemampuan *passing* dalam bermain bola voli pada Klub KWFC Keumala. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli yang berjumlah 12 orang pemain. Sedangkan sampel diambil dari keseluruhan jumlah pemain KWFC Keumala (total sampel) 12 orang atlet. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran terhadap 12 orang yang telah dinyatakan sebagai sampel yaitu dengan melibatkan langsung untuk menyelesaikan tes latihan terhadap kemampuan *passing*. Dengan demikian hipotensi yang berbunyi tingkat kemampuan *passing* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan dalam bermain bola voli diterima. Tegasnya berdasarkan dengan bukti-bukti yang telah dikumpulkan menunjukkan bahwa meodel latihan berpasangan dapat memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *passing* dalam bermain bola voli yang signifikan.

Kata Kunci: *Pengaruh Model Latihan Berpasangan, Kempuan passing, Atlet Bola Poli*

Pendahuluan

Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat dipisahkan dengan perkembangan dan pertumbuhan ilmu pengetahuan maupun teknologi yang memberikan dampak pada pola hidup aktif menjadi tidak aktif, karena pola mesin telah menggantikan pola pekerjaan yang dulu dilakukan dengan menggunakan otot manusia. Pola hidup tidak aktif ini menimbulkan penyakit hipotesa, yang merupakan salah satu penyebab terjadinya penyakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke dan obesitas. Untuk memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani perlu dilaksanakan aktivitas jasmani secara teratur oleh peserta didik, karyawan dan

lansia maupun golongan masyarakat lainnya.

Tumbuh kembangnya ilmu dan teknologi pemerintah terus berupaya membina bidang pendidikan jasmani dan olahraga untuk mempersiapkan kualitas peserta didik sangat diharapkan peran dan pengaruh pendidikan jasmani dan olah raga pada anak didik, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan jaman yang begitu pesat, sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas, Yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik. Olahraga akan memberikan kekuatan serta menyehatkan

jiwa dan raga, membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar setiap masalah yang kompleks. Untuk dapat meningkatkan performa atau prestasi maksimal dalam olahraga latihan fisik, teknik, taktik, dan strategi memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik. Olahraga bola voli merupakan olahraga yang banyak diminati masyarakat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya event-event yang diselenggarakan. Mulai dari pertandingan antar klub sampai pertandingan tingkat nasional. Dengan adanya event-event kejuaraan bola voli dapat melahirkan bibit-bibit handal yang diharapkan dapat mewakili tingkat Kabupaten/Kota, Provinsi dan Indonesia di ajang kejuaraan regional maupun internasional. Dalam pertandingan bola voli, faktor-faktor untuk mencapai prestasi maksimal selain kondisi fisik yang baik, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak, kecepatan reaksi, dan juga tidak kalah pentingnya adalah peran seorang pelatih. Untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, atau taktik tetapi passing memegang peranan penting untuk menghasilkan permainan yang baik.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi pengembangan atlet adalah hubungan antara atlet dan pelatih. Hal ini berdasarkan gagasan seorang pelatih dalam melaksanakan tugas diharuskan membangun komunikasi yang positif dengan atlet. Hubungan pelatih-atlet dalam proses latihan berkontribusi positif terhadap keberhasilan pengembangan potensi atlet, sebaliknya bila diabaikan akan menghambat kesuksesan pengembangan potensi atlet.

Menurut Harsuki (2012:71) bahwa prestasi olah raga bola voli dapat dicapai dengan memaksimalkan manajemen

dalam kepelatihan. Seorang pelatih dapat menciptakan dan memperbaiki pelatihan yang efisien dan efektif. Faktor pengalaman dari seorang pelatih dapat menunjukkan kemampuan pelatih dalam menyusun latihan jangka pendek dan jangka panjang untuk mencapai tujuannya. Seorang pelatih juga harus sanggup mengalokasikan sumber daya manusia dan keuangan yang tersedia untuk menyusun suatu program.

Guna menunjang keterampilan bermain bola voli dalam mencapai prestasi para atlet sangat diperlukan unsur kesegaran jasmani. Hal ini sesuai seperti dikemukakan oleh Moeloe (1994 :3) bahwa unsur kesegaran tubuh adalah :”a. Kekuatan, b. Daya tahan, c. Kecepatan, d. Kelenturan, e. Daya ledak otot, f. Ketetapan.”

Unsur tersebut sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan bermain bola voli dan sekaligus unsur ini dapat ditingkatkan dan dibina sehingga merupakan suatu kegiatan untuk keterampilan didalam penampilan bermain bola voli.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain *service* (pukulan pertama) ada *service* bawah dan *service* atas, *passing* (mengoper bola) ada *passing* atas dan *passing* bawah, *smash* (pukulan serangan) ada beberapa jenis *smash* yaitu *smash open*, *smash quick*, *smash long*, dan *block* (membendung bola), dan beberapa teknik bola voli di atas *passing* merupakan pondasi utama untuk memainkan permainan bola voli. Salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain dalam permainan bola voli adalah *passing*. *Passing* dalam bola voli terdapat dua jenis yaitu *Passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun serangan, sebab apabila dalam melakukan *passing* kurang akurat maka hasil pukulannya tidak mematikan

lawan sehingga kesempatan memperoleh poin lebih kecil.

Pola pembinaan perlu terus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *passing* baik *passing* bawah maupun *passing* atas adalah dengan memvariasikan pola pelatihan seperti model latihan *passing* baik secara individu dengan model memantulkan bola ketembok, model latihan berpasangan, maju mundur, sambil berjalanan pola-pola lainnya yang dapat menunjang kemampuan *passing* secara tepat, akurat dan sempurna, Osehingga dapat menunjang permainan bola voli yang baik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Model Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Pada Atlet Bola Voli Club KWFC Keumala”**.

KAJIAN TEORI

1) Pembelajaran Atletik

Kemampuan tehnik dan keterampilan yang dimiliki merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam bermin bola voli. Teknik adalah suatu proses melakukan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas dalam cabang permainan bola voli. Teknik dasar bola voli harus dikuasai agar permainan dapat berjalan dengan lancar dan teratur serta bila ada pemain yang tidak benar perlakuannya, maka pemain tersebut telah melakukan kesalahan. Agar kecakapan permainan bola voli dapat ditingkatkan, maka teknik ini erat sekali hubungannya dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bola voli harus benar benar diperlajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi bola

voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, mental dan taktik.

Program Merdeka Belajar menurut Mendikbud akan menjadi arah pembelajaran ke depan yang fokus pada meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Bukan hanya ditetapkan sebagai upaya solutif untuk menjawab tantangan di maa mendatang, namun juga memberikan warna dan langkah baru dalam kegiatan belajar mengajar yang mendorong siswa lebih merdeka dalam berpikir, merdeka dalam berkarya maupun dalam bertanya.

Penerapan kurikulum merdeka pada jenjang SMA sebagaimana penerapannya di jenjang PAUD, SD, dan SMP adalah upaya dari pemerintah untuk memulihkan pembelajaran. Hal ini dilatarbelakangi terjadinya learning loss selama masa pandemi. Dasar hukum penerapan kurikulum ini antara lain adalah Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 56/M/2022 tentang pedoman penerapan kurikulum dalam rangka pemulihan pembelajaran. Kurikulum yang diusung oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Nadiem Makarim, ini memiliki beberapa keunggulan.

Menurut beliau keunggulan Kurikulum Merdeka yang pertama adalah Kurikulum Merdeka lebih sederhana dan mendalam karena kurikulum ini akan fokus pada materi yang esensial dan pengembangan kompetensi peserta didik pada fasenya.

Keunggulan kurikulum merdeka yang kedua adalah tidak ada

program peminatan bagi siswa jenjang SMA. Guru dan siswa memiliki kemerdekaan dalam kegiatan belajar mengajar. Siswa diberikan kebebasan untuk memilih mata pelajaran sesuai minat, bakat, dan aspirasinya, dan guru dapat mengajar sesuai tahapan capaian dan perkembangan peserta didik. Pihak sekolah juga memiliki wewenang untuk mengembangkan dan mengelola kurikulum dan pembelajaran sesuai dengan karakteristik satuan pendidikan dan peserta didik. Keunggulan lain dari Kurikulum Merdeka ini adalah lebih relevan dan interaktif. Pembelajaran dapat dilakukan melalui kegiatan proyek yang dapat memberikan kesempatan lebih luas kepada siswa untuk lebih aktif mengeksplorasi isu-isu aktual, seperti isu lingkungan, kesehatan, dan lainnya untuk mendukung pengembangan karakter dan kompetensi Profil Pelajar Pancasila.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghantarkan terjadinya perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Karena sesungguhnya manusia adalah makhluk yang potensinya terdiri dari jasmani, akal dan rohani, yang merupakan satu kesatuan yang utuh bukanlah seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. PJOK berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia (fisik) dengan pikiran dan jiwanya. Modul ajar PJOK SMK kurikulum Merdeka dan sederajat ini sebagai panduan guru PJOK untuk meningkatkan paradigma dan model pembelajaran PJOK yang baru, yang holistik dan memerdekakann

serta menanamkan sikap-sikap dan keterampilan tentang olahraga dan sportivitas, dalam membangun karakter profil Pembelajaran Pancasila. Kurikulum SMA tahun 2022 untuk kelas X dan kelas XI, asumsi satu tahun adalah 36 Minggu dengan 1 Jam Pelajaran (JP) adalah 45 Menit. Sedangkan untuk kelas XII, asumsi satu tahun adalah 32 Minggu dengan 1 Jam Pelajaran (JP) adalah 45 Menit. Jumlah mata pelajaran SMA dan alokasi waktunya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Sementara itu yang terjadi di Sekolah Menengah Kejuruan Texar Klari Karawang berdasarkan hasil observasi, wawancara dan pengamatan terhadap pembelajaran, guru, siswa . Pelaksanaan kurikulum merdeka belum berjalan dengan lancar dengan beberapa kendala yang terdapat dilapangan salah satunya adalah adanya program Merdeka Belajar siswa didorong untuk lebih merdeka dalam belajar ialah mengubah perspektif pembelajaran. Selama ini kegiatan pembelajaran memang lebih didominasi oleh pengajar. Sementara itu kendala lain dalam penerapan pembelajaran Pendidikan jasmani siswa dalam merdeka belajar ialah kurangnya pengalamandan pemahaman, keterbatasan referensi, akses pembelajaran yang kurang begitu lengkap, manajemen waktu pelaksanaan dan kompetensi pengajar yang harus memadai. Hal ini dapat diuraikan bahwa penerapan kurikulum merdeka belajar siswa SMK Texar Klari Karawang perlu dianalisis agar dapat diketahui berbagai hal yang harus diketahui dalam pelaksanaan merdeka belajar.

Menurut Buku supervisi pembelajaran tingkat satuan Pendidikan dalam Imron, (2022:89) mencermati dasar perubahan kurikulum pendidikan yang demikian mencerminkan bahwa praksis pendidikan di Indonesia masih menggunakan model pertama dan kedua, yakni berbasis kompetensi, dan dominasi. Namun, model kapabilitas masih belum menjadi visi ke depan.

Kemampuan belajar bagaimana cara belajar, nilai dan kepercayaan diri, misalnya, tidak dapat dicapai hanya dengan menggunakan pendekatan perilaku sederhana. Berbagai pendekatan perilaku menjadi sangat penting untuk dikembangkan di dalam perspektif pembelajaran inovatif. Dalam perspektif pembelajaran inovatif, kurikulum harus sesuai dengan prinsip proses pembelajaran (kesesuaian proses dengan karakteristik atas pelajaran, keberagaman metode yang mengakomodasi perbedaan individu siswa, penataan tingkat kesulitan, mengatur interaksi dan partisipasi siswa, menekankan berbagai variasi belajar, dan mendorong kemampuan baru) serta dapat lebih mengaktifkan interaksi kelas (Suryaman et al., 2020:25). Untuk mencapai perspektif tersebut, model pembelajaran dalam kurikulum haruslah memiliki berbagai alternatif pembelajaran, bentuk dan metode pembelajaran. Definisi kurikulum di era sekarang akan dihadapkan pada tantangan yang lebih rumit. Oleh karena itu, kurikulum harus didefinisikan sebagai the evolving document atau dokumen yang terus berubah. Sebagai contoh, mata pelajaran boleh sama tetapi isi kurikulum harus terus disempurnakan, kompetensi seseorang adalah _____

kemampuan yang digambarkan sebagai kemampuan beradaptasi, kemampuan beradaptasi adalah pembelajar sepanjang hayat.

Kurikulum Merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam di mana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Guru memiliki keleluasaan untuk memilih berbagai perangkat ajar sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik. Proyek untuk menguatkan pencapaian profil pelajar Pancasila dikembangkan berdasarkan tema tertentu yang ditetapkan oleh pemerintah. Proyek tersebut tidak diarahkan untuk mencapai target capaian pembelajaran tertentu, sehingga tidak terikat pada konten mata pelajaran (Purnawanto, 2022:67). Mengutip dari laman resmi Kemendikbud, pada (Wisnujati et al., 2021:34) kurikulum Merdeka merupakan kurikulum dengan pembelajaran terstruktur yang variatif dimana konten yang dihasilkan akan lebih optimal supaya peserta didik mempunyai cukup waktu dalam memahami konsep dan menguatkan kompetensi. Dari sisi pengajar juga mempunyai keleluasaan dalam memilih berbagai perangkat ajar sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat peserta

didik. Konsep atau karakteristik utama dari Kurikulum Merdeka Belajar ialah Pembelajaran berbasis proyek untuk pengembangan soft skills dan karakter sesuai profil pelajar Pancasila, fokus pada materi esensial sehingga ada waktu cukup untuk pembelajaran

yang mendalam bagi kompetensi dasar seperti literasi dan numerasi, fleksibilitas bagi guru untuk melakukan pembelajaran yang terdiferensiasi sesuai dengan kemampuan peserta didik dan melakukan penyesuaian dengan konteks dan muatan lokal.

Kurikulum Merdeka berisi pelajaran yang lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep pelajaran dan menguatkan kemampuan. Dengan kurikulum ini, guru dapat memilih berbagai perangkat ajar untuk disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat kita sebagai peserta didik (Suryaman, 2020:43). Terdapat tiga karakteristik Kurikulum merdeka, yaitu: Lebih Fokus pada Materi yang Esensial, Struktur Kurikulum yang lebih Fleksibel dan Tersedianya Banyak Perangkat Ajar. Sebuah kurikulum pastinya punya kelebihan dan kekurangan tersendiri dalam proses penerapannya termasuk kurikulum merdeka belajar. Ada Teori yang mengatakan bahwa Hasil belajar Pendidikan jasmani di pengaruhi oleh beberapa dimensi seperti: Keterampilan Gerak (Kemampuan melaksanakan gerak dan Menunjukkan keterampilan gerak), Pengetahuan Gerak (Menganalisis materi pembelajaran, Memahami isi materi dan Mengetahui materi pembelajaran), Pemanfaatan Gerak (Pengulangan Materi) dan Pengembangan Karakter dan Nilai-nilai gerak (Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berahlak mulia, Berkebhinekaan global, Bergotong royong, Mandiri, Bernalar kritis dan Berpikir kreatif)

Penelitian dilaksanakan di MAN 5 Pidie dengan populasi siswa kelas X MAN 5 Pidie tahun pelajaran 2022/2023 .Dalam

pelaksanaan kurikulum merdeka belajar tersebut ada banyak hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan siswa. Ada beberapa unsur pendukung yang harus diperhatikan seperti kesiapan guru, inovasi RPP, metode, dan juga sarana dan sarana prasarana. Selain itu, Faktor kesiapan guru dalam mengajarkan pengetahuan dan materi akan sangat dibutuhkan dikarenakan jika guru tidak dapat menyampaikan materi, pengetahuan dan bahan ajar maka akan sangat menyulitkan pelaksanaan kurikulum merdeka belajar.

Inovasi RPP dan metode adalah salah satu factor yang harus diubah ketika menggunakan kurikulum merdeka belajar. Hal ini dikarenakan guru tidak lagi diperbolehkan hanya menggunakan metode ceramah serta guru harus bisa mencocokkan metode proyek yang harus digunakan dengan materi.

Memandangkan metode *brain based learning (BBL)* pun mempunyai banyak macam ragam sehingga butuh pertimbangan khusus untuk mencocokkan dengan materi dan keperluan kemampuan yang harus ditekankan dalam kurikulum merdeka belajar sehingga siswa lebih kritis dalam belajar (Indrajaya: 2015).

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif analisis. Menurut Moleong (2011: 6), Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara kuantifikasi lainnya. Adapun pengertian dari metode deskriptif analisis menurut (Sugiono: 2009; 29) adalah suatu metode yang

berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah kumpulan objek yang terletak di suatu area yang dapat disimpulkan dari fenomena yang sedang dibahas. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diketahui bahwa populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MAN 5 Pidie tahun pelajaran 2022/2023. Kemudian, sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka peneliti memilih kelas X pada A dan B yang terdiri dari dua kelas. Keduanya memiliki 22 siswa, sehingga jumlah siswanya genap.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1) Hasil Penelitian

Berdasarkan tes yang telah dilaksanakan, maka hasil tes tersebut dapat dikumpulkan dan dituliskan melalui suatu daftar. Daftar tersebut diisikan berupa data-data yang terkumpul data pelaksanaan penelitian terhadap atlet klub Bola

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian dilaksanakan di MAN 5 Pidie dengan populasi siswa kelas X MAN 5 Pidie tahun pelajaran 2022/2023. Kemudian, sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka peneliti memilih kelas X yang terdiri dari dua kelas sebagai sample. Keduanya memiliki 22 siswa.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan lembar observasi, wawancara serta mengamati tata cara

pelaksanaan kurikulum merdeka belajar pada mata pelajaran Penjaskes.

Faktor kesiapan guru dalam mengajarkan pengetahuan dan materi akan sangat dibutuhkan dikarenakan jika guru tidak dapat menyampaikan materi, pengetahuan dan bahan ajar maka akan sangat menyulitkan pelaksanaan kurikulum merdeka belajar. Hal ini dikarenakan kurikulum merdeka belajar terfokus pada proyek dan praktik. Selain factor kesiapan guru, Inovasi RPP dan metode yang digunakan guru merupakan suatu hal yang harus diperhatikan secara mendalam.

Dari perbandingan diatas terlihat nilai rata-rata kelas A lebih tinggi dibandingkan B. Namun, varians kelas B lebih tinggi A ini menandakan bahwa antusiasme mengikuti kurikulum merdeka belajar lebih tinggi di kelas A daripada di B. Namun, untuk secara keseluruhan nilai ini mencapai target Kurikulum merdeka belajar yang berarti pelaksanaannya **berhasil**.

Daftar Pustaka

Abdulkadir Ateng, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmani.

ChaerulRachman & EdiWarsidi.2009. *Membangun Disiplin Dalam Mendidik*. Jakarta: CV. Putra Setia.

Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan (2000), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakart

Komarudin, (2005), *Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta, FK-UI.

Sanjaya, (2005), *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Depdikbud,

Direktorat Pendidikan Tinggi Proyek
Pembangunan Lembaga Pendidikan.

Soekarman, (2005), *Dasar Olahraga
Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*, PT.
Ida Ayu Press, Jakarta.

Hadi, sutrisno
(1986). *statistik.yogyakarta, yayasan
penerbit : fakultas psikologi
, universitas gajah mada*

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian*

Universitas Jabal Ghafur (2010)
*Pedoman Penulisan Skripsi. Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Gle
Gapui Sigli.*

Y. Singgih D. Gunarsa. 2005.
*Psikologi Untuk Membimbing.
Jakarta: BPK Gunung Mulia.*

Pandini, D. M. C. I. P. (2021).
Kepercayaan Diri Atlet: A Literature
Review. *SATRIA: Journal of Sports
Athleticism in Teaching and
Recreation on Interdisciplinary
Analysis*, 4(1), 5-13.

Priyambodo, B., & Psi, S. A. S.
(2019). Ketangguhan Mental Pada
Atlet Ditinjau Dari Usia, Jenis

Kelamin, dan Pengalaman Bertanding
(*Doctoral dissertation*, Universitas
Muhammadiyah Surakarta). Nurhayati,
M., Rustandi, E., & Sahudi, U. (2022).

Pelatihan Keterampilan Mental Bagi
Pelatih Cabang Olahraga Bola Voli
Di Kabupaten Majalengka. Bernas:
*Jurnal Pengabdian Kepada
Masyarakat*, 3(2), 195-200.

Setiawan, E. (2022). Analisis Survei
Tingkat Kecemasan Bertanding Atlet
Bola Voli Pacitan Pada Porprov

Jember Tahun 2022 (Doctoral
Dissertation, Stkip PGRI Pacitan).

Sudjana. 2005. *Strategi Pembelajaran*
Bandung: Falah Production.

Sugihartono, dkk. 2012. *Psikologi
Pendidikan*. Yogyakarta: UNY
Press..

Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur
Penelitian: Suatu Pendekatan
Praktik*. Jakarta PT. Rineka Cipta.
Siyoto, S & Soedik, A. (2019). *Dasar
metodologi penelitian*. Yogyakarta:
Literasi Media Publishing.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian
pendidikan: pendekatan kuantitatif,
kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfab

Suharno. (2013). *Ilmu coaching umum*.
Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
Press.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan
metodologi melatih fisik*. Bandung:
CV Lubuk