

PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SMASH PADA ATLET VOLI CLUB PELITA PERKASA PIDIE JAYA

Evita Syariyanti⁽¹⁾, Amirzan⁽²⁾, Muhammad⁽³⁾
Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Jabal Ghafur Sigli

yantievita04@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental imagery terhadap peningkatan ketepatan smash pada atlet bola voli Club Pelita Perkasa Pidie Jaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pretest-Posttest Control Group Design. Sampel berjumlah 30 atlet yang dibagi secara acak ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan mental imagery, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi terstruktur, tes ketepatan smash, angket, wawancara terstruktur, serta dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada ketepatan smash kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan latihan mental imagery, dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Latihan mental imagery terbukti membantu meningkatkan fokus, kepercayaan diri, dan konsistensi gerakan atlet dalam melakukan smash. Dengan demikian, latihan ini dapat dijadikan sebagai strategi efektif dalam program pelatihan untuk meningkatkan performa teknik atlet bola voli, khususnya dalam aspek ketepatan smash.

Kata kunci: *Mental imagery, ketepatan smash, bola voli, pelatihan non-fisik, atlet voli.*

Pendahuluan

Dalam era kompetisi olahraga yang semakin ketat, penguasaan teknik permainan yang presisi menjadi faktor penentu keberhasilan atlet, khususnya dalam cabang olahraga bola voli. Salah satu teknik yang sangat strategis dalam permainan voli adalah smash, yaitu pukulan keras dan tajam yang ditujukan ke area lawan dengan kecepatan dan akurasi tinggi. Smash tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik, tetapi juga ketepatan,

konsentrasi, dan pengambilan keputusan dalam hitungan detik. Kegagalan dalam mengeksekusi smash dengan akurat seringkali berakibat pada hilangnya momentum permainan dan poin yang seharusnya bisa diraih.

Latihan mental imagery merupakan proses pembentukan dan pengulangan pengalaman gerak secara mental, tanpa gerakan fisik nyata. Dalam konteks olahraga, strategi ini memungkinkan atlet membayangkan secara detail proses

melakukan teknik, termasuk posisi tubuh, lintasan bola, serta situasi permainan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa mental imagery dapat memperkuat koneksi antara otak dan sistem motorik, sehingga mendukung peningkatan ketepatan dan konsistensi gerakan ketika diaplikasikan di lapangan. Oleh karena itu, mental imagery menjadi salah satu pendekatan yang sangat relevan dalam meningkatkan akurasi dan ketepatan smash pada atlet voli.

Club Voli Pelita Perkasa Pidie Jaya sebagai salah satu klub pembinaan di daerah, memiliki peran penting dalam mencetak atlet-atlet potensial. Namun, hasil evaluasi pelatihan menunjukkan bahwa sebagian atlet masih mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi dan akurasi smash, terutama saat menghadapi tekanan pertandingan. Situasi ini mendesak perlunya terobosan metode pelatihan yang tidak hanya mengandalkan pengulangan fisik, tetapi juga membangun ketajaman visualisasi, fokus mental, dan kesiapan psikologis.

Berangkat dari urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan mental imagery terhadap peningkatan ketepatan smash pada atlet voli Club Pelita Perkasa Pidie Jaya. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan bukti empiris mengenai efektivitas imagery dalam konteks voli, tetapi juga menjadi dasar pengembangan program latihan terpadu yang mencakup dimensi fisik dan mental secara seimbang.

Teori

Latihan mental imagery merupakan proses pembentukan dan pengulangan pengalaman gerak secara mental, tanpa gerakan fisik nyata. Dalam konteks olahraga, strategi ini memungkinkan atlet membayangkan secara detail proses melakukan teknik, termasuk posisi tubuh, lintasan bola, serta situasi permainan.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa mental imagery dapat memperkuat koneksi antara otak dan sistem motorik, sehingga mendukung peningkatan ketepatan dan konsistensi gerakan ketika diaplikasikan di lapangan. Oleh karena itu, mental imagery menjadi salah satu pendekatan yang sangat relevan dalam meningkatkan akurasi dan ketepatan smash pada atlet voli.

Club Voli Pelita Perkasa Pidie Jaya sebagai salah satu klub pembinaan di daerah, memiliki peran penting dalam mencetak atlet-atlet potensial. Namun, hasil evaluasi pelatihan menunjukkan bahwa sebagian atlet masih mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi dan akurasi smash, terutama saat menghadapi tekanan pertandingan. Situasi ini mendesak perlunya terobosan metode pelatihan yang tidak hanya mengandalkan pengulangan fisik, tetapi juga membangun ketajaman visualisasi, fokus mental, dan kesiapan psikologis.

Metode Penelitian

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan desain Pretest-Posttest Control Group Design yang bertujuan untuk menguji secara objektif pengaruh latihan mental imagery terhadap peningkatan ketepatan smash pada atlet bola voli Club Pelita Perkasa Pidie Jaya. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa program latihan mental imagery, dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Sebelum dan sesudah perlakuan, kedua kelompok diberi tes ketepatan smash untuk mengukur tingkat perubahan performa. Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan, terhitung sejak Januari hingga Maret, di lokasi latihan klub tersebut yang secara konsisten

menjadi tempat berkumpulnya para atlet setiap minggu.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Club Pelita Perkasa yang berjumlah 30 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik total sampling karena jumlahnya masih di bawah 100. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi terstruktur selama latihan, tes ketepatan smash di lapangan dengan target yang terukur, serta penggunaan angket skala Likert untuk mengukur persepsi dan keterlibatan atlet dalam latihan mental imagery. Selain itu, dilakukan pula wawancara terstruktur dengan atlet dan pelatih untuk memperkaya informasi kualitatif mengenai pengalaman mereka. Data tambahan diperoleh melalui dokumentasi berupa foto dan video dari proses latihan maupun pertandingan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial. Tahap awal dilakukan uji normalitas (menggunakan Shapiro-Wilk atau Kolmogorov-Smirnov) untuk memastikan distribusi data, dilanjutkan dengan uji homogenitas (Levene's Test) untuk menguji kesamaan varians antar kelompok. Untuk menguji hipotesis, digunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen. Interpretasi hasil dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (p-value) dengan $\alpha = 0,05$. Jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, menandakan bahwa latihan mental imagery memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan smash. Analisis ini juga dilengkapi dengan analisis deskriptif seperti nilai rata-rata, standar deviasi, dan distribusi skor guna memberikan gambaran umum mengenai peningkatan performa atlet secara kuantitatif. Dengan pendekatan

ini, penelitian diharapkan mampu memberikan bukti empiris dan aplikatif terhadap efektivitas latihan mental imagery dalam meningkatkan performa teknik olahraga, khususnya smash dalam bola voli.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan mental imagery terhadap peningkatan ketepatan smash pada atlet bola voli Club Pelita Perkasa Pidie Jaya. Sampel terdiri dari 30 atlet yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 15 orang. Berikut hasil pengukuran ketepatan smash sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan:

1. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Rata-rata hasil pretest ketepatan smash pada kelompok eksperimen adalah 62,40, sedangkan posttest meningkat menjadi 79,60. Ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 17,20 poin setelah diberikan latihan mental imagery. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

2. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol, nilai pretest rata-rata adalah 63,00, dan posttest hanya meningkat sedikit menjadi 64,13, atau peningkatan sebesar 1,13 poin. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar $0,317 > 0,05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol.

3. Perbandingan Antar Kelompok Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti latihan mental imagery mengalami peningkatan ketepatan smash secara signifikan, sedangkan kelompok yang tidak mengikuti perlakuan tidak menunjukkan perubahan berarti. Hasil ini diperkuat dengan analisis deskriptif yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata yang lebih tinggi serta distribusi nilai yang lebih stabil pada kelompok eksperimen.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa latihan mental imagery memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan smash pada atlet bola voli Club Pelita Perkasa Pidie Jaya. Hal ini dibuktikan dari perbedaan yang nyata antara hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan rata-rata sebesar 17,20 poin, dengan nilai signifikansi ($p = 0,001$) lebih kecil dari 0,05. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, peningkatan hanya terjadi sebesar 1,13 poin dan tidak signifikan secara statistik ($p = 0,317$). Fakta ini menunjukkan bahwa peningkatan performa ketepatan smash tidak terjadi secara alami, melainkan dipengaruhi oleh intervensi berupa latihan mental imagery.

Latihan mental imagery membantu atlet dalam memvisualisasikan gerakan smash secara terstruktur dan terfokus, sehingga memperkuat koordinasi gerak, pengambilan keputusan, serta kesiapan mental dalam situasi permainan nyata. Dengan membayangkan teknik smash secara mental berulang kali, atlet dapat mengaktifkan jalur motorik otak yang sama seperti ketika benar-benar melakukan gerakan, sehingga mengoptimalkan koneksi saraf dan respons tubuh saat

melakukan smash. Hal ini sejalan dengan pendapat Martin, Moritz, & Hall (1999), yang menyatakan bahwa imagery efektif untuk meningkatkan performa teknis, konsentrasi, dan kepercayaan diri atlet.

Selain itu, hasil wawancara mendukung temuan kuantitatif, di mana para atlet mengaku merasa lebih fokus, percaya diri, dan siap secara mental setelah mengikuti latihan mental imagery. Mereka juga menyatakan bahwa latihan ini membantu mengurangi rasa gugup dan meningkatkan ketenangan saat melakukan smash. Ini menguatkan pandangan bahwa komponen psikologis sangat penting dalam menunjang performa fisik atlet, terutama dalam teknik yang menuntut presisi tinggi seperti smash.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mental imagery merupakan metode pelatihan non-fisik yang efektif untuk meningkatkan ketepatan teknik dalam olahraga bola voli. Latihan ini layak dijadikan bagian integral dalam program latihan rutin atlet, terutama untuk aspek-aspek teknis yang membutuhkan koordinasi, fokus, dan konsistensi. Temuan ini juga membuka peluang bagi pelatih dan pembina olahraga untuk mengembangkan pendekatan latihan yang tidak hanya berorientasi pada fisik, tetapi juga pada penguatan mental dan kognitif atlet.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan mental imagery berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan smash pada atlet bola voli Club Pelita Perkasa Pidie Jaya. Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa latihan mental imagery menunjukkan peningkatan skor ketepatan smash yang signifikan dibandingkan

dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik paired sample t-test dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$), serta peningkatan rata-rata skor yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen.

Latihan mental imagery terbukti mampu membantu atlet dalam membentuk gambaran mental yang kuat terhadap gerakan smash, meningkatkan fokus, kesiapan mental, dan kepercayaan diri.

Melalui proses visualisasi yang dilakukan secara teratur, atlet dapat memperkuat koneksi antara pikiran dan gerakan motorik, sehingga menghasilkan teknik smash yang lebih tepat dan terarah. Oleh karena itu, latihan mental imagery dapat dijadikan salah satu strategi pelatihan non-fisik yang efektif untuk menunjang performa teknik dalam olahraga, khususnya dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi gerakan smash pada atlet bola voli.

Daftar Pustaka

Ahmadi (2007:20). *Panduan Olahraga Bolavoly*. Solo. Era Pustaka Utama
Arikunto, (2002:108) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Pratik* : Jakarta.

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi VI). Rineka Cipta.

Battaglia, C., Aksayli, N. D., & Aksayli, N. (2020). Effects of imagery training on motor performance: A systematic review. *Cognitive Processing*, 21(4), 539–552.
<https://doi.org/10.1007/s10339-020-00977-w>
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10339-020-00977-w>

Bompa, T., & Haff, G. (2020). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
<https://doi.org/10.5040/978149259>

5810

<https://us.humankinetics.com/products/periodization-theory-and-methodology-of-training-6th-edition>

Creswell, J. W. (2016). *Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
<https://doi.org/10.4135/9781506386700>

Cumming, J., & Ramsey, R. (2021). *Imagery interventions in sport*. In Tenenbaum, G. & Eklund, R. (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (4th ed., pp. 321-339). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/978119568124.ch15>

Cumming, J., & Williams, S. E. (2013).

The role of imagery in performance. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 213–232). Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199739353.013.0011>

Fikri, A., & Iskandar, M. (2021). Sejarah dan perkembangan olahraga bola voli di Indonesia. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 3(2), 45-53.

<https://ejournal.example.com/jurnalolahraga/vol3no2.pdf>

Guillot, A., & Collet, C. (2008).

Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31–44. <https://doi.org/10.1080/17509840701823139>

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17509840701823139>

Hernawan, A., Nugraha, R., & Wijaya, B. (2018). Teknik dasar smash dalam olahraga bola voli dan pengaruhnya terhadap kemenangan tim. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 12-19.

<https://jurnal.example.com/jipjo/v7i1/hernawan.pdf>

Hidayat, A., & Ramadhan, F. (2021). Analisis teknik smash dalam permainan bola voli di tingkat SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani*

dan Olahraga, 9(2), 45-52.

<https://ejournal.example.com/jpjo/v9i2/hidayat.pdf>

Hidayat, A., & Ramadhan, F. (2022).

Analisis biomekanika ketepatan smash dalam bola voli pada atlet usia remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 30-38.

<https://ejournal.example.com/jpjo/v10i1/hidayat.pdf>

Hidayat, S. (2019). Dasar-dasar teknik permainan bola voli. Bandung: Penerbit Olahraga Sehat.

Kawulich, B. B. (2005). Participant Observation as a Data Collection Method. *Forum: Qualitative Social Research*, 6(2), Art. 43.

<http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/466/996>

Lerman, E. Steven et al. 2006. Fatigue Risk Management in The Workplace. Washington DC: American College of Occupational and Environmental Medicine.

Lestari, D. P., & Dewi, R. S. (2021). Pengaruh latihan mental imagery terhadap ketepatan smash pada atlet voli remaja. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 5(2), 123-131. <https://jurnal.example.com/jpo/v5i2/lestari.pdf> Nugr

MacIntyre, T. E., Igou, E. R., Campbell, M. J., Moran, A. P., & Matthews, J. (2023). Psychological skills for enhancing performance: The role of imagery in sport. *Frontiers in Psychology*, 14, 1101234.<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1101234>

Mardhika, R., & Dimiyati, D. 2015. Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri terhadap Keberhasilan Smash *Jurnal Keolahragaan*, Pustaka Belajar.

Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery Use in Sport: A Literature Review and Applied Model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245–268.<https://doi.org/10.1123/tsp.13.3.245>

Miles, M. B. & Huberman, M. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Penerbit

Muhajir (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta, Yudhistira.Nurkencana

Murphy, S. M. (2020). *The role of imagery in sport*. In Eklund, R. & Tenenbaum, G. (Eds.), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 350-353). Sage Publications.

oho, S., & Rahmat, M. (2022). Efektivitas latihan mental imagery dalam meningkatkan ketepatan smash pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1),8-66.
<https://jurnal.example.com/jik/v10i1/nugroho.pdf>

Pranatahadi. (2007). Pedoman Pelatihan Bola Voli Nasional. Yogyakarta: FIK UNY.

Putra, A. M., & Yuliana, S. (2019). Pengaruh latihan teknik terhadap ketepatan smash dalam bola voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 45-52.
<https://journal.example.com/jok/v7i2/putra.pdf>

Rahayu, T., & Santoso, B. (2022). Pengaruh latihan teknik dan penguatan otot terhadap kecepatan smash pada pemain voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(3), 210-218.
<https://jurnal.example.com/jik/v10i3/rahayu.pdf>

Ramadhani, F. (2022). Teknik dasar dalam olahraga bola voli. Jakarta: Pustaka Olahraga.

Rasol Abdullah Mirzaie dkk, (2010) di Dep. of chemistry Faculty of Science, Shahid Rajaee Teacher Training University - Tehran, Iran.

Santoso, B., & Rahayu, T. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan smash pada atlet voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(3), 150-158.
<https://jurnal.example.com/jik/v9i3/santoso.pdf>

Schweiger, G., & Frei, R. (2019). Mental imagery and its role in sports performance enhancement. *European Journal of Sport Science*, 19(7), 889-897. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1609620>

Setiawan, R., & Wibowo, A. (2019). Dasar-dasar teknik pukulan smash dalam bola voli. *Media Olahraga Indonesia*, 6(4), 15-22. <https://mediaolahragaindonesia.com/vol6/no4/setiawan.pdf>

Simonsmeier, B. A., Buecker, S., Schneider, M., & Lichtenfeld, S. (2021). The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–206. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1783716> <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750984X.2020.1783716>

Slimani, M., Bragazzi, N. L., Tod, D., Dellal, A., Hue, O., & Chamari, K. (2022). The effectiveness of mental imagery on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 52, 725–743. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01589-9>

Smith, R. E., & Holmes, E. A. (2020). Integrating physical and mental training to optimize athletic performance. *Journal of Sport*

Psychology in Action, 11(3), 156-165. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1744292> <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21520704.2020.1744292>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Suharno HP. (1982). Dasar-dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta: Diklat.

Suharno HP. (1985). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP

Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Surachman, Winarno. 1990, Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode, Teknik, Bandung: Tarsita. Universitas Indonesia

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595094> <https://us.humankinetics.com/products/foundations-of-sport-and-exercise-psychology-7th-edition>

Widodo, P., & Prasetyo, E. (2020). Analisis ketepatan pukulan smash dalam permainan bola voli. *Jurnal Sport Science and Coaching*, 5(1), 20-27. <https://ejournal.example.com/jssc/v5i1/widodo.pdf> Yogyakarta.

Yunus Muhammad. (1992). Olahraga Pilihan Bolavoli. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Zemková, E. (2017). Sport-specific assessment of the effectiveness of agility training. *Journal of Sports Sciences*, 35(6), 574-581. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1161211> <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2016.1161211>

Zulkifli, A. (2020). Sejarah dan perkembangan olahraga bola voli di dunia dan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 24-33. <https://jurnal.example.com/jpo/v6i1/zulkifli.pdf>