

## TINGKAT MOTIVASI BERLATIH ATLET BOLA VOLI SMA/K DI WILAYAH DATARAN TINGGI DAN RENDAH

Ending Taheta Rahmi<sup>1)</sup>, Didik Rilastiyo Budi<sup>2)</sup>, Kusnandar<sup>3)</sup>, Panuwun Joko Nurcahyo<sup>4)</sup>

<sup>1234</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia  
email: [ending.rahmi@mhs.unsoed.ac.id](mailto:ending.rahmi@mhs.unsoed.ac.id), [didik.rilastiyo.budi@unsoed.ac.id](mailto:didik.rilastiyo.budi@unsoed.ac.id), [kusnandar@unsoed.ac.id](mailto:kusnandar@unsoed.ac.id),  
[panuwun.nurcahyo@unsoed.ac.id](mailto:panuwun.nurcahyo@unsoed.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi perbedaan tingkat motivasi atlet bola voli di sekolah menengah atas dan bawah di Kabupaten Purbalingga pada masa pasca pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan instrumen kuesioner. Sampel penelitian terdiri dari 40 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di empat sekolah, yaitu SMK Negeri 1 Karangjambu, SMA Negeri 1 Karangreja, SMA Negeri 2 Purbalingga, dan SMA Negeri 1 Kejobong. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan menggunakan persentase. Selain itu, digunakan juga independent sample t-test untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara tingkat motivasi atlet bola voli di sekolah menengah atas dan bawah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat motivasi atlet bola voli di sekolah menengah atas dan bawah di Kabupaten Purbalingga pada masa pasca pandemi Covid-19, dengan nilai signifikansi masing-masing 0,41 dan 0,41. Rata-rata persentase tingkat motivasi latihan atlet bola voli di sekolah menengah atas dan bawah memiliki kesamaan, yaitu keduanya masuk dalam kategori baik. Kesimpulan penelitian ini terdapat perbedaan tingkat motivasi latihan antara atlet bola voli di SMA dan SMK se-Kabupaten Purbalingga setelah pandemi Covid-19.

**Kata Kunci:** Motivasi, Bola Voli, Pasca pandemic COVID, SMA/SMK

## **LEVELS OF MOTIVATION IN VOLLEYBALL ATHLETES SENIOR HIGH SCHOOLS IN THE HIGH AND LOWLAND REGIONS**

### ABSTRACT

*This study aims to investigate the difference in the level of motivation among high school volleyball athletes in the upper and lower levels in Purbalingga Regency during the post-Covid-19 pandemic period. The study utilizes a quantitative descriptive method with a questionnaire as the research instrument. The sample consists of 40 athletes selected through purposive sampling. The research was conducted in four schools, namely SMK Negeri 1 Karangjambu, SMA Negeri 1 Karangreja, SMA Negeri 2 Purbalingga, and SMA Negeri 1 Kejobong. The collected data were analyzed using descriptive analysis with percentages. Additionally, independent sample t-tests were employed to determine significant differences in the motivation levels of upper and lower level high school volleyball athletes. The findings of the study indicate a significant difference in the motivation levels of volleyball athletes in the upper and lower levels of high school in Purbalingga Regency during the post-Covid-19 pandemic period, with respective significance values of 0.41 and 0.41. The average percentage of motivation levels for volleyball training in the upper and lower levels falls within the same category, which is considered good. The conclusion of this study is that there are differences in the level of exercise motivation between volleyball athletes in high school and vocational schools in Purbalingga Regency after the Covid-19 pandemic.*

**Keywords:** Motivation, Volleyball, Post Pandemic, High School

## **PENDAHULUAN**

Covid-19 adalah penyakit menular yang menyebar di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penyakit ini telah menimbulkan banyak korban mulai dari anak-anak hingga lansia. Dampaknya tidak hanya di bidang medis, tetapi juga diberbagai sektor kehidupan masyarakat, mulai dari politik, sosial, budaya hingga pendidikan. Otoritas negara, khususnya bidang kesehatan, menyadari bahwa Covid-19 adalah ancaman bersama dan menganjurkan jaga jarak, menjaga perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta langkah-langkah lainnya (Akrim, 2020; Kurniasih, P. E., 2020; Wicaksono & Ariif, 2020). Salah satu tindakan pemerintah di bidang pendidikan adalah penerapan kebijakan belajar di rumah (LFH) (Mendikbud R.I, 2020; Ode et al., 2021; Rojali et al., 2021). Adaptasi dari pendidikan tatap muka (luring) menjadi pendidikan jarak jauh (daring) harus dilakukan oleh pendidik dan peserta didik. Pendidikan merupakan sarana yang digunakan untuk menumbuhkembangkan kemampuan masing-masing individu agar memiliki kemandirian, perilaku mulia, cakap, dan berpengetahuan. Oleh karena itu, diperlukan kurikulum untuk mewujudkan hal tersebut. Kurikulum terdiri dari kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler (Farida, 2021; Juniardi et al., 2016; Kamnuron et al., 2020). Ketiga kegiatan tersebut harus dihentikan sementara mengingat kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang gencar dilakukan untuk menahan penyebaran Covid-19. Kegiatan intrakurikuler dialihkan menjadi pembelajaran daring, sedangkan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler belum dapat dilaksanakan.

Pandemi Covid-19 telah membawa perubahan besar pada dunia olahraga. Sebagai bagian dari upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19, banyak fasilitas umum yang ditutup sementara akibat kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diberlakukan di berbagai daerah. Berbagai aktivitas olahraga terhenti dan tempat-tempat yang ideal untuk berolahraga sulit dicari oleh masyarakat. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa rata-rata penurunan frekuensi aktivitas fisik (aktivitas olahraga) terjadi pada masyarakat umum selama menjalani karantina di rumah saja (Schnitzer et al., 2020). Berbagai latihan fisik yang teratur dan terencana diperlukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup dan mencapai prestasi (Budi et al., 2021; Giriwijoyo & Sidik, 2012). Kegiatan olahraga semakin banyak diminati oleh masyarakat, salah satunya di Kabupaten Purbalingga. Semakin banyak masyarakat umum yang berminat dengan kegiatan olahraga akan melahirkan atlet-atlet dari berbagai macam cabang olahraga.

Olahraga bola voli telah menjadi populer di sekolah menengah atas (SMA) di Purbalingga, baik di daerah dataran tinggi maupun dataran rendah. Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah lembaga pendidikan formal di Indonesia, baik negeri maupun swasta. Siswa di SMA dataran rendah lebih memperhatikan pola makan, kesehatan, dan gizi, namun mereka cenderung memiliki keterbatasan dalam beraktivitas fisik karena keterbatasan ruang dan waktu. Mereka juga mengalami perkembangan teknologi dan pengetahuan yang cepat di SMA dataran rendah. Siswa di daerah dataran tinggi dan pegunungan memiliki lebih banyak waktu luang dan kondisi alam yang mendukung, sehingga mereka dapat bergerak dengan lebih bebas. Mereka sering terlibat dalam kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, seperti berjalan atau berlari di pegunungan, membantu orang tua di kebun, peternakan, dan hutan. Hal ini disebabkan oleh kondisi alamiah tempat tinggal mereka yang memaksa mereka untuk beraktivitas sesuai dengan kondisi geografisnya.

Penguasaan teknik dan keterampilan berman yang baik penting untuk seorang atlet bola voli (Asnaldi, 2020; Kusnandar et al., 2020). Di samping keterampilan yang baik, rutin mengikuti turnamen atau pertandingan menjadi salah satu upaya untuk meningkatnya kemampuan bermain

voli dan didukung berlatih mandiri di luar jam ekstrakurikuler. Latihan merupakan faktor yang sangat mendasar dalam mencapai puncak prestasi dalam kegiatan olahraga khususnya pada olahraga kompetitif (Ichsanudin & Gumantan, 2020; Utomo, 2018). Terhentinya kegiatan ekstrakurikuler berdampak cukup besar terhadap keterampilan atlet. Kegiatan ekstrakurikuler yang sebelumnya rutin dijalankan di masing-masing sekolah harus berhenti sehingga menyebabkan atlet kesulitan mengembangkan kemampuannya. Keterbatasan sarana yang dimiliki oleh masing-masing individu juga dapat menurunkan kualitas atlet. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana motivasi atlet untuk berolahraga dengan keterbatasan saat ini.

Menurut (Muskanan, 2015) tujuan kinerja seorang atlet adalah motivasi berprestasi olahraga. Berbagai usaha dan kegigihan dalam berlatih harus dilakukan oleh atlet untuk mencapai prestasi dan mendapatkan penghargaan serta akan meningkatkan harga dirinya (Apriansyah et al., 2017; Zulkarnain & Haqiyah, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat motivasi berlatih atlet bola voli di sekolah dataran tinggi dan rendah di Kabupaten Purbalingga pada masa pasca pandemi Covid-19. Berhentinya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat berpotensi mempengaruhi tingkat motivasi atlet, karena motivasi memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas atlet. Dalam penelitian ini, akan dikaji bagaimana tingkat motivasi atlet bola voli di sekolah dataran tinggi dan rendah, serta apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya setelah masa pandemi Covid-19.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Metode deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menjelaskan atau meringkas kondisi, situasi, atau variabel yang terjadi dalam masyarakat yang diteliti, berdasarkan fakta-fakta yang ada. Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data dari populasi besar atau kecil, dengan menggunakan sampel yang mewakili populasi tersebut, sehingga memungkinkan penemuan kejadian, distribusi, dan hubungan antara variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh atlet bola voli di SMA Negeri 1 Karangreja (34 siswa), SMK Negeri 1 Karangjambu (24 siswa), SMA Negeri 2 Purbalingga (30 siswa), dan SMA Negeri 1 Kejobong (21 siswa). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 atlet. Sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi, yaitu bersedia menjadi responden dalam penelitian, merupakan siswa kelas 11 atau 12, dan aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Sedangkan, kriteria eksklusi adalah tidak bersedia menjadi sampel penelitian dan memberikan respon yang tidak lengkap. Penelitian ini menggunakan angket untuk mengumpulkan data tentang perbedaan tingkat motivasi berlatih atlet bola voli antara sekolah dataran tinggi dan rendah pada masa pasca pandemi. Angket tersebut menggunakan skala Likert untuk menjawab setiap item instrumen, dengan skor tertentu yang telah ditentukan.

**Tabel 1. Penilaian Pernyataan Kuesioner**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Skor Untuk Pertanyaan</b>	
	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang tingkat motivasi berlatih atlet bola voli pada sekolah dataran tinggi dan rendah di Kabupaten Purbalingga masa post pandemi Covid-19 telah diperoleh menggunakan angket dalam pengumpulan data. Dalam dataran tinggi, penelitian dilakukan di dua sekolah, yaitu SMK Negeri 1 Karangjambu dan SMA Negeri 1 Karangreja. SMK Negeri 1 Karangjambu, tingkat motivasi berlatih atlet bola voli secara keseluruhan berada pada angka 78,64%, termasuk dalam kategori baik. Indikator intrinsik, sub indikator fisiologi mencapai 77,19% (baik), dan sub indikator psikologi mencapai 82,08% (sangat baik). Sementara itu, indikator ekstrinsik menunjukkan sub indikator sarana dan prasarana mencapai 79,38% (baik), sub indikator metode latihan mencapai 78% (baik), sub indikator pelatih mencapai 78,13% (baik), dan sub indikator lingkungan mencapai 76,25% (baik). SMA Negeri 1 Karangreja, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi berlatih atlet bola voli secara keseluruhan mencapai 78,56%, yang juga termasuk dalam kategori baik. Dalam indikator intrinsik, sub indikator fisiologi mencapai 76,56% (baik), dan sub indikator psikologi mencapai 71% (baik). Pada indikator ekstrinsik, sub indikator sarana dan prasarana mencapai 80,94% (sangat baik), sub indikator metode latihan mencapai 83,33% (sangat baik), sub indikator pelatih mencapai 83,13% (sangat baik), dan sub indikator lingkungan mencapai 80,63% (sangat baik).

Penelitian di dataran rendah dilakukan di dua sekolah, yaitu SMA Negeri 2 Purbalingga dan SMA Negeri 1 Kejobong. Di SMA Negeri 2 Purbalingga, tingkat motivasi berlatih atlet bola voli secara keseluruhan berada pada angka 74,77%, yang termasuk dalam kategori baik. Dalam indikator intrinsik, sub indikator fisiologi mencapai 71,56% (baik), dan sub indikator psikologi mencapai 71,67% (baik). Pada indikator ekstrinsik, sub indikator sarana dan prasarana mencapai 74,06% (baik), sub indikator metode latihan mencapai 83,33% (sangat baik), sub indikator pelatih mencapai 79,38% (baik), dan sub indikator lingkungan mencapai 76,25% (baik). SMA Negeri 1 Kejobong, tingkat motivasi berlatih atlet bola voli secara keseluruhan mencapai 73,79%, yang juga termasuk dalam kategori baik. Dalam indikator intrinsik, sub indikator fisiologi mencapai 77% (baik), dan sub indikator psikologi mencapai 74,58% (baik). Pada indikator ekstrinsik, sub indikator sarana dan prasarana mencapai 59,69% (kurang baik), sub indikator metode latihan mencapai 81,67% (sangat baik), sub indikator pelatih mencapai 85,63% (sangat baik), dan sub indikator lingkungan mencapai 76,88% (baik).

**Tabel 2. Tingkat Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli di Sekolah Dataran Tinggi**

Sekolah	Rata-rata Indeks (%)	Kategori
SMK Negeri 1 Karangjambu	78.64%	Baik
SMA Negeri 1 Karangreja	78.56%	Baik

**Tabel 3. Tingkat Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli di Sekolah Dataran Rendah**

Sekolah	Rata-rata Indeks (%)	Kategori
SMA Negeri 2 Purbalingga	74.77%	Baik
SMA Negeri 1 Kejobong	73.79%	Baik

Setelah mengetahui hasil penelitian pada masing-masing sekolah di dataran tinggi dan rendah, berikut hasil perbandingan tingkat motivasi berlatih atlet bola voli pada sekolah dataran tinggi dan rendah setelah dilakukan rata-rata.

**Tabel 4. Hasil Perhitungan Rata-rata Tingkat Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli di Sekolah Dataran Tinggi dan Rendah**

<b>Indikator</b>	<b>Sub Indikator</b>	<b>Indeks Dataran Tinggi (%)</b>	<b>Kategori</b>	<b>Indeks Dataran Rendah (%)</b>	<b>Kategori</b>
Intrinsik	Fisiologi	76.87%	Baik	74.28%	Baik
	Psikologi	76.54%	Baik	73.12%	Baik
Ekstrinsik	Sarana dan Prasarana	80.16%	Baik	66.87%	Baik
	Metode Latihan	80.66%	Sangat Baik	82.51%	Sangat Baik
	Pelatih	80.63%	Sangat Baik	82.50%	Sangat Baik
	Lingkungan	78.44%	Baik	75.82%	Baik
<b>Jumlah</b>		<b>78.84%</b>	<b>Baik</b>	<b>75.85%</b>	<b>Baik</b>

Berdasarkan tabel 6 diatas, diketahui bahwa indikator intrinsik dengan sub indikator fisiologi memiliki perbandingan sebanyak 2,59% dari indeks dataran tinggi 76,87% dan indeks dataran rendah 74,28% dengan kategori baik, sub indikator psikologi memiliki perbandingan sebanyak 3,42% dari indeks dataran tinggi 76,54% dan indeks dataran rendah 73,12% dengan kategori baik, indikator ekstrinsik sub indikator sarana dan prasarana memiliki perbandingan sebanyak 13,29% dari indeks dataran tinggi 80,16% dan indeks dataran rendah 66,87% dengan kategori baik, sub indikator metode latihan memiliki perbandingan sebanyak 1,85% dari indeks dataran tinggi 80,66% dan indeks dataran rendah 82,51% dengan kategori sangat baik, sub indikator pelatih memiliki perbandingan sebanyak 1,87% dari indeks dataran tinggi 80,63% dan indeks dataran rendah 82,50% dengan kategori sangat baik ,dan sub indikator lingkungan memiliki perbandingan sebanyak 2,62% dari indeks dataran tinggi 78,44% dan indeks dataran rendah 75,82% dengan kategori baik. Sehingga dari indikator intrinsik dan ekstrinsik diperoleh hasil rata-rata secara keseluruhan sebesar 78.84% dengan kategori baik pada dataran tinggi dan 75.85% dengan kategori baik pada dataran rendah serta memiliki perbandingan sebesar 2,99% yang menunjukkan bahwa tingkat motivasi berlatih atlet bola voli pada sekolah dataran tinggi lebih unggul.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi berlatih atlet bola voli pada sekolah dataran tinggi termasuk dalam kategori baik. Dari indikator intrinsik dan ekstrinsik diperoleh hasil rata-rata secara keseluruhan sebesar 78,64% dengan kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa psikologi dan fisiologi atlet memperoleh hasil yang baik. Atlet memiliki kepercayaan diri dan semangat yang tinggi dalam berlatih ditunjukkan dengan usaha atlet untuk menampilkan permainan terbaik tanpa melihat proporsi tubuh yang dimiliki, tanpa melihat kawan dan lawan. Hasil peneltiian sebelumnya menunjukkan bahwa dengan mental yang baik maka at;et dapat menjalankan latihan dengan sungguh-sungguh (Carsiwan, 2016; Ichsanudin & Gumantan, 2020). Selain itu, dari hasil penelitian menunjukkan atlet memiliki fisiologi yang baik ditunjukkan dengan atlet merasa puas dengan proporsi tubuhnya dan tidak cemas dengan hasil pertandingan karena proporsi tubuh yang dimiliki. Aspek antrpometri menjadi faktor penting dalam menunjang prestasi olahraga (Kurniawan, 2020; Kusuma et al., 2019). Atlet memiliki psikologi yang baik ditunjukkan dengan usahanya mengikuti latihan dengan maksimal dan menjadi pemain berprestasi di sekolah.

Pada sub indikator sarana dan prasarana termasuk dalam kategori baik. Dibuktikan dengan sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah seperti lapangan, net dan bola layak pakai yang tersedia untuk

atlet. Pada sub indikator metode latihan dan pelatih termasuk dalam kategori sangat baik. Saat pertandingan berlangsung, pelatih selalu berusaha memberikan taktik yang efektif kepada atlet ditutup dengan evaluasi bersama. Teknik yang diberikan bervariasi serta mudah dipahami sehingga memudahkan atlet untuk memperoleh kemenangan. Pelatih berusaha untuk membimbing setiap atlet sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Pemberian metode latihan yang tepat menentukan keberhasilan peningkatan performa atlet dan menunjang keberhasilan program latihan yang dilakukan (Bompa & Harf, 2019; Budi et al., 2020; Harsono, 2017) Pada sub indikator lingkungan menunjukkan sekolah dataran tinggi dan dataran rendah termasuk dalam kategori baik. Lingkungan berlatih yang nyaman mendorong atlet untuk semangat dalam mengikuti latihan. Atlet mampu beradaptasi dan berbaur dengan sesama atlet pada ekstrakurikuler yang sama juga menjadi salah satu alasan atlet memiliki semangat yang tinggi dalam berlatih.

Sedangkan tingkat motivasi berlatih atlet bola voli pada sekolah dataran rendah memperoleh hasil yang hampir sama atau tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari rata-rata persentase tingkat motivasi berlatih atlet bola voli di sekolah dataran tinggi dan rendah terdapat kesamaan yaitu memiliki kategori baik. Akan tetapi, terdapat perbedaan yang cukup besar pada persentase sub indikator sarana prasarana yaitu dataran tinggi berjumlah 80,16% dan dataran rendah berjumlah 66,87%. Meskipun keduanya masuk dalam kategori baik namun memiliki perbedaan 13,29% yaitu lebih unggul tingkat motivasi berlatih atlet pada sekolah dataran tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh sarana prasarana yang dimiliki sekolah dataran rendah kurang baik seperti peralatan latihan melingkupi bola, net, dan tiang tidak standar, jumlah bola yang kurang dan tidak sesuai dengan kebutuhan atlet serta kualitas yang kurang baik membuat atlet tetap menggunakan bola yang sudah tidak layak digunakan.

### **SIMPULAN (Conclusion)**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai tingkat motivasi berlatih atlet bola voli pada sekolah dataran tinggi dan rendah di Kabupaten Purbalingga, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat motivasi berlatih atlet bola voli pada sekolah dataran tinggi dan rendah di Kabupaten Purbalingga masa *post pandemi* covid-19. Motivasi berlatih atlet bola voli pada sekolah dataran tinggi dan rendah secara keseluruhan berada pada kategori baik. Rekomendasi penelitian selanjutnya yaitu dapat meneliti tingkat motivasi atlet pada cabang olahraga berbeda, selain itu juga dapat mengukur faktor psikologis lainnya pada atlet setelah periode pandemi Covid 19.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kami sampaikan kepada Universitas Jenderal Soedirman, Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan serta Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Selain itu, kami juga menyampaikan terimakasih kepada pihak sekolah dan atlet bola voli yang telah bersedia menjadi tempat dan subjek penelitian.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Akrim. (2020). *Book chapter covid-19 dan kampus merdeka di era new normal*. Umsu Press.
- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*. <https://doi.org/10.15294/JPES.V6I2.17358>
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Bompa, T. O., & Harf, G. G. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training* (Sixth Edit). Human Kinetics.

- Budi, D. R., Syafei, M., Nanang, M. H. K., Suhartoyo, T., Hidayat, R., & Listiandi, A. D. (2020). The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improvement in tennis. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 132–144. [https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13920](https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13920)
- Budi, D. R., Widyaningsih, R., Nur, L., Agustan, B., Dwi, D. R. S., Qohhar, W., & Asnaldi, A. (2021). Cycling during covid-19 pandemic: Sports or lifestyle? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 765–771. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090422>
- Carsiwan. (2016). Penerapan latihan imagery mental dalam pelatihan olahraga unggulan di provinsi jawa barat. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 1–20. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16043>
- Farida, S. K. (2021). Survei pelaksanaan pembelajaran penjas dalam situasi pandemi covid-19. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 2, 373–379. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i1.45879>
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Latihan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat motivasi latihan ukm panahan teknokrat selama pandemi covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.587>
- Juniardi, E., Atiq, A., & Purnomo, E. (2016). Survei Tingkat Volume Oksigen Maksimal (vo 2 max) Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP 4 Sei. Nyirih. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2), 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/13810>
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal*. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2394>
- Kurniasih, P. E. (2020). *Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak, Prosiding Seminar Akademik Tahunan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan*, (Vol. 5, No. 7, p. 277).
- Kurniawan, W. P. (2020). Studi Antropometri Cabang Olahraga Bolavoli Pada Klub Bolavoli Pervik Putri Kota Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 7–11. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/30>
- Kusnandar, K., Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., Syafei, M., & Ngadiman, N. (2020). Bola Voli : Bagaimanakah Kondisi Index Massa Tubuh Atlet? *Sporta Saintika*, 5(2), 95–106. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.134>
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Budi, D. R. (2019). *Biomekanika Olahraga*. Unsoed Press.
- Mendikbud R.I. (2020). Tentang Pemberlakuan Pembelajaran Secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran COVID-19. *Tentang Pemberlakuan Pembelajaran Secara Daring Dan Bekerja Dari Rumah Dalam Rangka Pencegahan Penyebaran COVID-19*.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Ode, L., Aswat, H., Sari, E. R., Meliza, NurOde, L., Aswat, H., & Meliza, N. (2021). Analisis Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (TMT) di Masa New Normal terhadap Hasil Belajar Matematika di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4400–4406. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1449>
- Rojali, W. I., Ngadiman, Budi, D. R., Nurcahyo, P. J., & Febriani, A. R. (2021). Evaluasi Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal MensSana*, 6(1), 92–99. <https://doi.org/10.24036/MensSana.06012021.24>

- Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in tyrol, austria: sports and exercise behaviour in change? *Journal Public Health*, 185, 218–220. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.042>
- Utomo, A. W. (2018). Perbedaan pengaruh latihan pliometrik barrier hops dan double leg tuck jump terhadap tinggi lompatan pada pemain bola voli Putra Magetan Junior Tahun 2017. *Journal Power Of Sports*, 1(1). <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2231>
- Wicaksono, & Ariif. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiskha*, 18(1), 10–15. <https://www.researchgate.net/publication>
- Zulkarnain, F., & Haqiyah, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(1), 17–23. <https://doi.org/10.21009/PIP.321.3>.