



SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKTRAKULIKULER BOLA VOLI

Yuskhil Mushofi¹, Achmad Afandi², Winarno³, Ahmad Junaidi⁴, Yusvidha Ernata⁵,

¹Universitas Insan Budi Utomo Malang

Informasi Artikel

Diterima 2024-12- 4

Direvisi 2024-12-9

Dipublikasikan 2024-12-12

Keyword:

**SURVEI,
TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI,
EKTRAKULIKULER BOLA
VOLI**

ABSTRACT

ABSTRAK

Kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas tanpa lelah, selama melakukan aktivitas kerja ialah kebugaran jasmani. Kebugaran peserta ekstrakurikuler bola voli di lembaga pendidikan cenderung kurang, hal ini dapat dilihat dari cara mereka bermain bola voli di lapangan, mereka belajar hanya untuk bersenang-senang. Dan menyebabkan mereka tidak bisa mengembangkan potensi atau bakat di ekstrakurikuler bola voli, hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang tidak begitu diperhatikan. Hal ini dikarenakan banyak faktor, diantaranya kurangnya kecakapan guru pendidik jasmani dalam memberikan materi terprogram kepada siswanya, peranan orang tua, dan sarana prasarana yang kurang mendukung. Seorang siswa apabila ingin meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmaninya harus memperhatikan pola makan, pola latihan, pola hidup, dan pola istirahat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan seberapa baik pemain ekstrakurikuler bola voli. metode kuantitatif statistik penelitian ini menggunakan deskriptif. untuk menganalisis data pengukuran untuk mendeskripsikan atau menggambarkan situasi atau kejadian. Metode survei digunakan melalui tes dan pengukuran. Penelitian ini melibatkan 16 pemain ekstrakurikuler bola voli kelas 10 di SMAS HASANUDDIN Wajak-Malang. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat fisik peserta ekstrakurikuler bola voli berada di bawah rata-rata, yaitu 12 siswa, atau 75 persen; 4 siswa, atau 25 persen, berada di bawah rata-rata, yaitu 0 siswa. Kesimpulannya dapat di ketahui bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAS HASANUDDIN Wajak-Malang berada dalam kategori sedang sebanyak 12 peserta atau 75 %. Saran dari penelitian ini hendaknya meningkatkan kembali tingkat kebugaran jasmani dari kurang atau sedang menjadi baik atau baik sekali.



© 2022 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Achmad Afandi

Lembaga Universitas Insan Budi Utomo Malang

Email: achmad_afandi@uibu.ac.id

PENDAHULUAN

Bola voli adalah permainan beregu di mana enam pemain bermain, dengan satu yang menjadi libero. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan tangan kecuali dalam beberapa situasi di mana bagian tubuh lain diperbolehkan untuk menyelamatkan bola (Wijaya et al., 2025). Dengan waktu, Permainan ini dapat dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan. Dalam olahraga bola voli, yang merupakan jenis permainan beregu atau tim, tim

yang kuat, kuat, dan tangguh adalah tim yang dapat bermain dengan kompak, yang berarti kerja tim yang baik (Widiyono et al., 2023).

Pemain yang mampu bekerja sama satu sama lain diperlukan untuk tim yang efektif (Suryadi, 2022). Selain memiliki teknik bermain yang baik, Anda juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kemampuan tubuh untuk mengatasi tekanan dari pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan dikenal sebagai kebugaran jasmani (Setiawan & Pamot, 2021). Untuk memastikan dapat melakukan tugasnya secara cepat, efisien tanpa lelah, kebugaran fisik yang baik itu sangat penting (Satrio & Winarno, 2019). Kemampuan seseorang dalam bermain bola voli sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmaninya (Sariva et al., 2024). Kemampuan kerja fisik seseorang meningkat seiring dengan tingkat kebugaran jasmaninya (Rianti et al., 2021). Selain itu, atlet yang cukup kebugaran akan menghindari Cedera yang sering disebabkan oleh pekerjaan berat (Prakoso, 2015). Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa lelah dikenal sebagai kebugaran jasmani. (Pangestu & Mardhika, 2021).

Kebugaran jasmani juga berarti kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan pembebasan fisik yang diberikan kepadanya, seperti pekerjaan sehari-hari, tanpa kelelahan terlalu banyak (Pamungkas & Winarno, 2024). Kebugaran jasmani juga berarti kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan pembebasan fisik yang diberikan kepadanya, seperti pekerjaan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk mengatasi tekanan yang diberikan (seperti dari pekerjaan sehari-hari) tanpa lelah terlalu banyak (Putra & Winarno, 2024). Kebugaran fisik yang baik sangat penting agar seseorang dapat bekerja dengan efisien dan efektif tanpa lelah (Julio & Syampurma, 2022).

Survei adalah metode untuk mengumpulkan data tentang komponen yang mendukung mutu kebugaran jasmani mudian membedakan bagian untuk menentukan fungsinya (Setiawan & Pamot, 2021). Guru, sumber daya pelajaran, kurikulum, pendekatan pembelajaran, dan siswa adalah beberapa elemen yang mungkin menjadi pusat perhatian untuk menciptakan kualitas pendidikan yang baik (Ilyas & Almunawar, 2020). Siswa harus memilih materi yang memungkinkan mereka mempelajarinya secara mandiri (Ihsanti & Haryoko, 2020). Sebelum survei dilakukan, hal-hal seperti siapa yang melakukannya, di mana, kapan, berapa lama, apa yang dilihat, data apa yang dikumpulkan, dan metode apa yang digunakan memastikan bahwa survei dilakukan secara sistematis (Ginting & Sari, 2022). Oleh karena itu, baik peneliti sendiri maupun kelompok yang bekerja sama dengan sekolah dapat mendefinisikan survei ini secara pribadi (Ghatsaghautsan et al., 2023).

METODE

A. Metode penelitian

Data yang dikumpulkan untuk penelitian ini dikumpulkan melalui tes dan pengukuran. Survei adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang komponen yang mendukung kualitas tes kebugaran jasmani dan kemudian mengidentifikasi fungsinya (Fikri et al., 2021). Faktor-faktor ini dapat difokuskan untuk meningkatkan kualitas belajar-mengajar, seperti guru dan peralatan. Pilih materi yang memungkinkan siswa belajar sendiri (Far'am et al., 2024). Sebelum survei dilakukan, hal-hal seperti siapa yang melakukannya, di manawaktu, jumlah waktu yang dihabiskan, objek yang dilihat, data yang dikumpulkan, dan metode apa yang digunakan untuk memastikan bahwa survei dilakukan secara sistematis (Fahmi & Winarno, 2024). Oleh karena itu, baik peneliti secara pribadi maupun kelompok yang bekerja sama dengan sekolah dapat memberikan definisi survei ini (Arwin et al., 2023). Model penelitian kuantitatif statistik deskriptif digunakan dalam penelitian ini (Ario et al., 2022).

Model ini didasarkan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk studi sampel atau populasi. Untuk mengumpulkan data, pengambilan sampel biasanya dilakukan secara kebetulan. Tujuan analisis kuantitatif dan statistik adalah untuk menguji hipotesis. Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan memberikan gambaran atau deskripsi tanpa mencapai kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif. menggambarkan, menganalisis, mencatat, dan menginterpretasikan keadaan atau peristiwa melalui perhitungan atau pengukuran.

B. Variabel

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa pun yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari untuk mendapatkan informasi tentangnya dan kemudian menghasilkan kesimpulan. Secara teoritis, variabel dapat didefinisikan sebagai sifat seseorang atau objek yang memiliki "variasi" antara orang dengan orang atau antara objek dengan objek lainnya. Variabel adalah konstrak atau sifat yang akan dipelajari. Penelitian ini akan menyelidiki tingkat kebugaran jasmani siswa SMAS HASANUDDIN Wajak di Malang Tahun Pelajaran 2021/2022 berdasarkan pengertian variabel di atas.

C. Subyek Penelitian

Populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari: objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Penelitian ini melibatkan siswa ekstrakurikuler bola voli kelas 10 SMAS Hasanuddin Wajak Malang pada tahun ajaran 2021/2022, yang terdiri dari 16 siswa putra.

D. Tempat Dan Waktu Penelitian

di lapangan suropati wajak dan di kelas sekolah dari tanggal 3 Oktober hingga 18 Oktober 2022 adalah Lokasi Penelitian

E. Instrumen Penelitian

Penelitian melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dilakukan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seorang anak. Anak-anak harus menjalani kelima tes secara berurutan, masing-masing: a. Lari cepat enam puluh meter; b. Angkat tubuh untuk putra selama enam puluh detik; c. Baring duduk selama enam puluh detik; d. Loncat tegak; dan e. Lari jauh seribu dua ratus meter. Untuk mengklasifikasikan dan membedakan tingkat kesegaran jasmani seseorang, diperlukan standar yang konsisten. Salah satu tolak ukur tersebut adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, yang memiliki tabel dan standar penilaian.

Untuk menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang, mereka harus menjalani tes. Hasil dari tes, atau prestasi, digunakan untuk menilai. 5 (lima) jenis tes, pelaksanaan ujian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. sebagai ukuran, orang tidak mempertimbangkan umur, tinggi, atau berat badan mereka Dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Putra dan putri tidak sama dalam penilaian sekolah menengah atas. Selain itu, penilaian ini berlaku untuk remaja di luar kampus sekolah yang seusia dengan siswa Sekolah Menengah Atas, yaitu dari usia 16 (enam belas) tahun hingga 19 (sembilan belas).

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Lari Cepat 60 meter, 2. Tes Angkat Tubuh 60 detik, 3. Baring Duduk 60 detik, 4. Loncat Tegak, dan 5. Lari Jauh 1200 meter.

G. Teknik Analisis Data

Dari data yang diperoleh maka teknik analisis datanya dengan melihat tabel atau norma penilaian yang sudah ditentukan oleh TKJI sebagai tolak ukur.

H. Analisis Data dan Evaluasi

a. Analisa Data

Analisis data adalah usaha yang dilakukan peneliti untuk menata dan menganalisis data sehingga dapat ditarik kesimpulan. Karena semua data dalam penelitian ini berupa skor atau angka dari tes kebugaran jasmani di lapangan, itu adalah data kuantitatif.

Peneliti menggunakan metodologi untuk menganalisis data statistik deskriptif kuantitatif untuk menjelaskan karakteristik sampel dan populasi dengan persentase. Teknik deskriptif kuantitatif ini dapat dirumuskan seperti yang ditunjukkan

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Angka persentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

b. Evaluasi

evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui apakah upaya peneliti cukup efektif untuk mengevaluasi keterampilan kebugaran jasmani siswa SMAS HASANUDDIN Wajak.

HASIL DAN PEMBAHASAN (70%)

A. Hasil Penelitian

Hasilnya menunjukkan bahwa 16 siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler bola voli kelas 10 SMAS HASANUDDIN Wajak-Malang pada tahun akademik 2021/2022 memiliki tingkat kebugaran yang baik..

Alat Setelah mengumpulkan hasil kasar dari pelaksanaan tes, Penelitian ini memenuhi syarat untuk mengumpulkan data rangkuman perhitungan.. Selanjutnya, nilai dari semua tes akan dihitung dan dijumlahkan dengan menggunakan table nilai. Tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler bola voli kelas 10 SMAS HASANUDDIN Wajak-Malang Tahun Ajaran 2021/2022 dapat diklasifikasikan sebagai berikut berdasarkan tabel standar kebugaran jasmani untuk kelompok umur 16-19 tahun:

Tabel 1. Data Hasil Kasar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Dengan Tes (TKJI)

NO	Siswa	60 Meter lari	Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter
1	A.R	7,7"	5	35	56	4'50"
2	A.L.M	8,0"	9	25	45	4'46"
3	D.A.M	7,8"	6	30	53	4'42"

4	D.F.A	7,8"	5	26	48	4'05"
5	M.F.A	8,2"	3	25	45	4'50"
6	M.R	7,9"	4	33	53	4'07"
7	AB.A.P	7,9"	5	34	55	4'40"
8	A.E.A	9,0"	3	30	40	4'50"
9	A.Z.R	9,4"	1	24	38	5'10"
10	B	8,6"	2	29	45	4'30"
11	M.N.A.F	7,8"	9	35	53	4'40"
12	M.Y.A.F	8,2"	6	25	48	4'50"
13	R.A.S	7,9"	5	30	45	5'10"
14	W.B.A	7,8"	4	24	45	4'46"
15	I.F	8,2"	5	29	53	4'42"
16	A.R.M	7,9"	3	35	55	4'05"

Tabel 2 Data Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Dengan Tes (TKJI)

No	Nama	60 meter lari	Angkat Tubuh	Baring	Loncat Tegak	Lari 1200 meter
1	A.R	4	2	4	3	3
2	A.L.M	4	3	3	2	3
3	D.A.M	4	2	4	3	3
4	D.F.A	4	2	3	2	4
5	M.F.A	4	1	3	2	3
6	M.R	4	1	4	3	4
7	AB.A.P	4	2	4	3	3
8	A.E.A	3	1	4	2	3
9	A.Z.R	3	1	3	1	3
10	B	3	1	3	2	3
11	M.N.A. F	4	2	4	3	3

12	M.Y.A. F	4	2	3	2	3
13	R.A.S	4	2	4	2	3
14	W.B.A	4	1	3	3	3
15	I.F	4	2	3	2	3
16	A.R.M	4	1	4	1	4

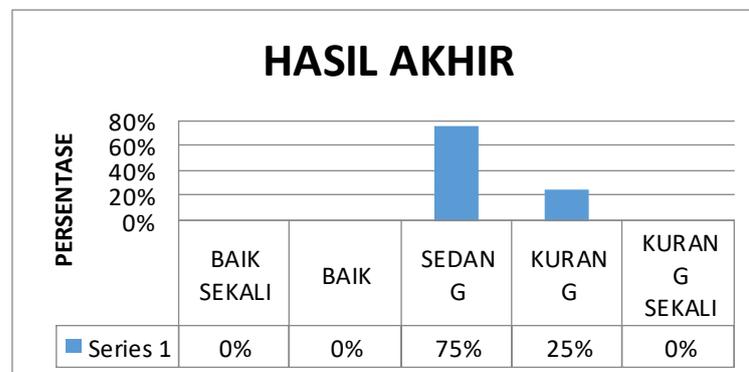
Tabel 3 Data Nilai Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Dengan Tes (TKJI)

No	Nama	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Keterangan
1	A.R	16	Sedang	S
2	A.L.M	15	Sedang	S
3	D.A.M	16	Sedang	S
4	D.F.A	15	Sedang	S
5	M.F.A	13	Kurang	K
6	M.R	16	Sedang	S
7	AB.A.P	16	Sedang	S
8	A.E.A	13	Kurang	K
9	A.Z.R	11	Kurang	K
10	B	12	Kurang	K
11	M.N.A.F	16	Sedang	S
12	M.Y.A.F	14	Sedang	S
13	R.A.S	15	Kurang	K
14	W.B.A	14	Sedang	S
15	I.F	14	Sedang	S
16	A.R.M	14	Sedang	S

Tabel 4 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Pada peserta ekstrakurikuler bola voli kelas 10 SMA HASANUDDIN Wajak-Malang

No	Kategori	Jumlah Nilai Norma	Jumlah Siswa	Presentase
1	BAIK SEKALI	22 – 25	0	0%
2	BAIK	18 – 21	0	0%
3	SEDANG	14 – 17	12	75%
4	KURANG	10 – 13	4	25%
5	KURANG SEKALI	5-9	0	0%
Jumlah			16	100%

Gambar 1. Diagram kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta ekstrakurikuler bola voli kelas 10 Kelas XI IPS 1 SMA HASANUDDIN Wajak-Malang



Berdasarkan data di atas, penelitian menunjukkan bahwa 12 siswa, atau 75 persen dari peserta ekstrakurikuler bola voli kelas 10 SMAS HASANUDDIN Wajak-Malang, memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang.

KESIMPULAN

Hasilnya dapat berupa generalisasi hasil untuk masalah penelitian atau saran untuk tindakan penelitian berikutnya. Kondisi fisik seseorang, juga dikenal sebagai kebugaran jasmani, sangat penting untuk melakukan segala sesuatu yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama untuk membantu melakukan aktivitas, seperti bekerja dan melakukan kegiatan lain. Tujuan olahraga selalu bergantung pada objek yang dituju. Kebugaran jasmani sangat membantu siswa dalam belajar. Siswa yang sehat akan mendukung proses belajar mereka, yang memungkinkan mereka memahami pelajaran dengan baik dan mencapai hasil yang optimal.

Hasilnya menunjukkan bahwa dari 16 siswa ekstrakurikuler bola voli kelas 10 SMAS HASANUDDIN Wajak-Malang, 12 berkategori sedang, dan empat berada dalam kategori kurang. Untuk mengejar ketinggalan dalam kondisi kebugaran mereka, Latihan siswa harus ditingkatkan. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli kelas 10 SMA HASANUDDIN Wajak- Malang ini bisa sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ario, M. Y., Lian, B., & Putri, S. A. R. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 9 Sekayu Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12359–12367. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10518>
- Arwin, A., Pramadanita, A., Nopiyanto, Y. E., Prabowo, A., Raibowo, S., Kardi, I. S., & Ibrahim, I. (2023). ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 3 SELUMA. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.21168>
- Fahmi, M. A. A., & Winarno, M. E. (2024). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 SIDAYU KABUPATEN GRESIK. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.6732/jayabama.v2i1.3200>
- Far'am, F. N. Y. F., Indahwati, N. I., Wibowo, S. W., & Ningsih, Y. F. N. (2024). PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMPN 2 PONOROGO DAN SMPN 1 BADEGAN, PONOROGO. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3702>
- Fikri, M. A., Hidayat, D. H. D., Achmad, I. Z., & Gani, R. A. (2021). Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Bola Voli pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), Article 8. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5746467>
- Ghatsaghautsan, A., Kurniawan, F., & Siswanto, S. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Plered. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7505006>

- Ginting, F. M., & Sari, D. M. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Service Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 127–136. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.558>
- Ihsanti, F. N., & Haryoko, H. (2020). Survei Daya Tahan VO2max Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Sport Science and Health*, 2(12), Article 12. <https://doi.org/10.17977/um062v2i122020p613-619>
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Julio, D., & Syampurma, H. (2022). Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 16 Kerinci. *Jurnal MensSana*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.24036/MensSana.07022022.24>
- Pamungkas, N. R. G., & Winarno, M. E. (2024). SURVEI KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMPN1 KRAS. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.572349/gymnasia.v4i1.2248>
- Pangestu, A. J., & Mardhika, R. (2021). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Adiraga : Jurnal Penelitian Olahraga*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v7i2.5167>
- Prakoso, D. P. (2015). PENGUKURAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMA DR.SOETOMO SURABAYA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/10115>

- Putra, H. H. C., & Winarno, M. E. (2024). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMP NEGERI 1 PAKIS. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.572349/gymnasia.v4i1.2245>
- Rianti, M. K., Supriyanto, S., & Suwarni, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 8 Kaur. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(02), Article 02.
- Sariva, S., Maidarman, M., Sin, T. H., & Hermanzoni, H. (2024). Motivasi Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli. *Gladiator*, 44(2), Article 2. <https://doi.org/10.24036/gldor1016022>
- Satrio, B., & Winarno, M. E. (2019). Quality of sports physical fitness extracurricular participants. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), Article 2. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13069
- Setiawan, H., & Pamot, H. (2021). Survei tingkat keterampilan dasar bola voli dan kondisi fisik siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 1(1), Article 1.
- Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 100–110. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280)
- Widiyono, I., Mahfud, Yusuf, Y., Arizal, F. N., Widodo, P., & Irawan, Y. F. (2023). TINGKAT AKURASI SMASH BOLA VOLI SMK MA'ARIF 1 KEBUMEN. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 98–106. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.854>
- Wijaya, A., Zawawi, M. A., & Nurkholis, M. (2025). Survey Tingkat Keterampilan Bermain BolaVoli pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler BolaVoli di SMAN 1 Gurah Kabupaten

Kediri Tahun 2023-2024. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(01), Article 01.

<https://doi.org/10.70294/jimu.v3i01.486>