

## MOTIVASI LATIHAN PADA PEMAIN VOLI KLUB MAHESA PUTRA

**Kholil Abdullah<sup>1</sup>, Kartika Septianingrum<sup>2</sup>, Andy Widhiya Bayu Utomo<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> STKIP Modern Ngawi

kholidcb79@gmail.com

---

### Article history

Submitted: 2025/09/17;    Revised: 2025/09/20;    Accepted: 2025/09/25

---

### Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi pemain voli Mahesa Putra. Penelitian ini menggunakan metode Survey dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan berjumlah 18 pemain. Teknik sampling menggunakan total sampling sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 pemain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket motivasi dengan nilai validitas  $a_{iken} > 0.69$ . Dari hasil uji coba 66 butir pernyataan dan 25 responden. Dari hasil uji validitas dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai validitas total instrumen penelitian sebesar 0.830 yang dapat dikatakan valid. Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian mengenai tingkat motivasi pemain Mahesa Putra dalam mengikuti program latihan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 66,6% dengan frekuensi sebanyak 10 anak, kategori baik sebesar 44,4% dengan frekuensi sebanyak 8 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

---

### Keywords



motivasi, bola voli, motivasi intrinsik

© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas penting dalam kehidupan manusia karena memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani, rohani, dan sosial, sekaligus berperan dalam mengurangi stres. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh semua orang tanpa membedakan usia, jenis kelamin, ras, agama, maupun status sosial, sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing (Idricha, 2019). Dalam konteks pembangunan nasional, olahraga menempati posisi strategis sebagaimana ditegaskan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menempatkan olahraga sebagai bagian dari pembangunan bangsa melalui pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia. Permainan ini tidak hanya dilakukan sebagai bentuk rekreasi, tetapi juga telah berkembang menjadi olahraga prestasi yang membutuhkan penguasaan teknik

dasar seperti passing, service, smash, dan blocking (Sauaidah, Bektı, & Muhamarram, 2020). Untuk mencapai prestasi maksimal, atlet dituntut menjalani proses latihan yang teratur, berkesinambungan, serta didukung oleh pembinaan yang sistematis melalui wadah organisasi olahraga seperti klub (KONI, 2012). Klub olahraga memiliki peran strategis sebagai ujung tombak pembinaan prestasi karena memberikan ruang bagi atlet untuk mengembangkan keterampilan, fisik, strategi, dan mental bertanding (KONI, 2002).

Dalam proses pembinaan, motivasi menjadi faktor penentu keberhasilan atlet dalam mengikuti program latihan. Motivasi dapat bersumber dari dalam diri atlet (intrinsik) maupun dari luar (ekstrinsik), yang berfungsi sebagai pendorong dalam mencapai prestasi (Siagian, 1995). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa motivasi berperan penting terhadap keberhasilan atlet dalam latihan. Misalnya, penelitian Rahmawati dan Prasetyo (2019) menemukan bahwa motivasi intrinsik berpengaruh signifikan terhadap konsistensi atlet dalam latihan bulu tangkis. Sementara itu, studi oleh Kurniawan (2021) menegaskan bahwa motivasi ekstrinsik, seperti dukungan pelatih dan keluarga, mampu meningkatkan semangat berlatih pada atlet sepak bola. Namun demikian, sebagian besar penelitian lebih banyak berfokus pada cabang olahraga populer seperti sepak bola dan bulu tangkis, sementara penelitian mengenai motivasi atlet bola voli di tingkat klub masih relatif terbatas.

Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut terkait motivasi latihan atlet bola voli, khususnya di tingkat klub lokal. Klub Mahesa Putra sebagai salah satu klub bola voli di Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi contoh nyata bagaimana pembinaan prestasi memerlukan pemahaman mendalam tentang motivasi atletnya. Penelitian mengenai motivasi latihan di klub ini akan memberikan kontribusi penting, baik bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif maupun bagi atlet dalam meningkatkan semangat dan konsistensi latihan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik pemain dalam mengikuti program latihan di Klub Voli Mahesa Putra.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Klub Bola Voli Mahesa Putra Kabupaten Ngawi pada bulan Mei 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat motivasi atlet dalam mengikuti program latihan. Populasi penelitian berjumlah 18 pemain voli putra yang

tergabung dalam klub, sekaligus menjadi sampel penelitian melalui teknik total sampling, karena jumlah populasi kurang dari 100 sehingga semua anggota dijadikan responden (Arikunto, 2006). Instrumen penelitian berupa angket tertutup yang dikembangkan berdasarkan teori motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Angket disusun menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), dengan skor masing-masing 4 sampai 1 (Sugiyono, 2011).

Instrumen diuji validitasnya dengan menggunakan Aiken's V dan diperoleh nilai sebesar 0,830, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut valid (Aiken, 1985; Arikunto, 2010). Uji reliabilitas dilakukan dengan metode Cronbach Alpha menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 20, dan hasilnya menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik (Arikunto, 2006). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung persentase setiap indikator motivasi. Pengkategorian motivasi pemain didasarkan pada nilai mean dan standar deviasi, sehingga diperoleh klasifikasi motivasi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah sesuai dengan pedoman Syarifudin (2009). Dengan prosedur ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik pemain voli Klub Mahesa Putra.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Validitas dan Reabilitas

Hasil validitas Aiken dan Realibilitas Cronbach's Alpha pada penelitian ini dapat ditunjukan pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Hasil validitas dan Realibilita

No	Komponen	Validitas Aiken	Realibilitas
1	Kepribadian	0.866	0.754
2	Minat	0.949	0.619
3	Kebutuhan	0.843	0.898
4	Cita - Cita	0.813	0.738
5	Sarpras	0.769	0.807
6	Orang Tua	0.868	0.870
7	Pelatih	0.806	0.657

8	Program Latihan	0.785	0.898
	Lingkungan	0.773	0.777

Berdasarkan tabel diatas, setelah diuji dengan validitas aiken yang bertujuan untuk mengetahui validitas suatu kuesioner pada setiap indikator atau variabel didapatkan hasil dari semua indikator yaitu validitas tinggi. Dengan taraf signifikan 5% dan jumlah responden 12 dengan 4 pilihan. Setelah mendapatkan hasil indeks V, maka hasil akan dikatakan valid jika nilai validitas aiken  $> 0.69$ . Hasil yang diperoleh dari validitas Aiken terkecil 0.77 dan terbesar 0.95 maka hasil Aiken ini dapat dikatakan valid semua. Dan setelah itu penelitian ini harus dilakukannya uji realibilitas untuk mengukur konsisten atau tidak angket yang digunakan dalam melakukan penelitian. Melakukan pengujian terhadap reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha. Suatu kuesioner dinyatakan reliable atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Variabel akan dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha  $> 0,60$  (Nunnally, 1969). Variabel yang dianggap reliabel jika nilai variabel (tiap Indikator) lebih besar dari 0,60. Sedangkan hasil yang diperoleh dari realibilitas menggunakan Cronbach's Alpha terdapat hasil terkecil sebesar 0.619 dan terbesar 0.898 sehingga dengan hasil tersebut dapat dikatakan reliabel.

Kuesioner yang kami lakukan dari sisi validitas dan realibilitas dapat dikatakan memiliki validitas dan realibilitas yang layak digunakan untuk selanjutnya. Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pernyataan pada kuesioner semuanya bisa dipercaya atau reliabel.

### **Deskripsi Data Hasil Penelitian**

#### **Faktor Intrinsik**

Hasil penelitian faktor intrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 40 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. berikut tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik sebagai berikut:

**Tabel 2.** Deskripsi Hasil Penelitian Motivasi Intrinsik Atlet Dalam Mengikuti Latihan

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$136 \leq 160$	8	44,4 %	Sangat Baik
2	$112 \leq 135$	7	38,9%	Baik
3	$88 \leq 111$	3	16,7%	Cukup
4	$64 \leq 87$	0	0%	Kurang
5	$40 \leq 63$	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		18	100%	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 44,4 % dengan frekuensi sebanyak 8 anak, kategori baik sebesar 38,9% dengan frekuensi sebanyak 7 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang sebesar 16,7% dengan frekuensi sebanyak 3 anak, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

### Faktor Ekstrinsik

Hasil penelitian faktor ekstrinsik dalam penelitian ini di ukurdengan 26 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Indikator terdiri dari sarana prasarana, orang tua, pelatih, lingkungan, dan program latihan. Berikut tabel distribusi hasil penelitian faktor ekstrinsik sebagai berikut:

**Tabel 3.** Deskripsi Hasil Penelitian faktor ekstrinsik

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$90 \leq 106$	12	66,7%	Sangat Baik
2	$74 \leq 89$	6	33,3%	Baik
3	$58 \leq 73$	0	0%	Cukup
4	$42 \leq 57$	0	0%	Kurang
5	$26 \leq 41$	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		18	100%	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian faktor ekstrinsik yang masuk

dalam kategori sangat baik sebesar 66,7% dengan frekuensi sebanyak 12 anak, kategori baik sebesar 33,3% dengan frekuensi sebanyak 6 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

### **Total Tingkat Motivasi**

Hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Klub Voli Mahesa Putra dalam penelitian ini di ukur dengan 66 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. berikut tabel distribusi hasil penelitian tingkat motivasi pemian Mahesa Putra sebagai berikut:

**Tabel 4.** Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Motivasi

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	226 ≤ 266	10	66,6%	Sangat Baik
2	186 ≤ 225	8	44,4%	Baik
3	146 ≤ 185	0	0%	Cukup
4	106 ≤ 145	0	0%	Kurang
5	66 ≤ 105	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		50	100%	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian mengenai tingkat motivasi pemain Mahesa Putra dalam mengikuti program latihan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 66,6% dengan frekuensi sebanyak 10 anak, kategori baik sebesar 44,4% dengan frekuensi sebanyak 8 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

## **Pembahasan**

### **Faktor Intrinsik**

Faktor intrinsik merupakan suatu dorongan atau daya gerak yang berasal dari dalam diri seseorang. Dimana pada penelitian ini didasarkan pada 4 indikator yaitu (1) kepribadian, (2) Minat, (3) Kebutuhan, (4) Harapan atau cita-cita. Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat baik

sebesar 44,4 % dengan frekuensi sebanyak 8 anak, kategori baik sebesar 38,9% dengan frekuensi sebanyak 7 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang sebesar 16,7% dengan frekuensi sebanyak 3 anak, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak, maka dapat disimpulkan klub Mahesa Putra hanya tinggal meningkatkan 16,7% orang agar dapat menjadi sangat baik semuanya.

#### *Indikator Kepribadian*

Indikator kepribadian dengan mendapatkan nilai sebesar 86% masuk dalam kategori sangat baik, maka pelatih harus meningkatkan 14% saja agar indikator kepribadian menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator kepribadian menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi. Meningkatkan kedisiplinan sangat membantu atlet dalam meraih kesuksesan. Kedisiplinan dalam proses latihan sangat diperlukan agar proses latihan berjalan dengan lancar dan terprogram.

#### *Indikator Minat*

Indikator minat dengan mendapatkan nilai sebesar 58% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 38% dan kategori cukup sebesar 4%, maka pelatih Mahesa Putra harus meningkatkan 42% saja agar indikator minat menjadi sangat baik semua. Pada indikator ini terdapat kekurangan yaitu adanya atlet yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 4% dikarenakan atlet yang mengikuti latihan di Mahesa Putra masih memiliki minat bermain bukan berlatih untuk meraih prestasi.

#### *Indikator Kebutuhan*

Indikator Kebutuhan dengan mendapatkan nilai sebesar 58% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 42%, maka pelatih Mahesa Putra harus meningkatkan 42% saja agar indikator kebutuhan menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator kebutuhan menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi.

#### *Indikator Cita-Cita*

Indikator harapan atau cita-cita dengan mendapatkan nilai sebesar 72% masuk

dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 28%, maka pelatih Mahesa Putra harus meningkatkan 28% saja agar indikator cita-cita menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator cita-cita menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi.

Olahraga bola voli harus memiliki motivasi intrinsik atau daya dorong dari dalam diri atlet agar dapat mensukseskan proses dalam rencananya untuk meraih prestasi tertinggi. Fisik dan mental (Psikologis) pada atlet sangat berpengaruh terhadap peforma atlet. Sebagian besar atlet yang mengikuti program latihan di Mahesa Putra mempunyai minat dan kemauan (cita-cita) yang kuat serta tidak lupa mereka didukung oleh bakat yang baik dalam bidang olahraga bola voli. Hasrat untuk meraih prestasi sangat tiggi, sehingga dapat timbul semangat dan motivasi yang tinggi pada atlet Mahesa Putra.

### Faktor Ekstrinsik

Dari hasil penelitian pada faktor ekstrinsik merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang sehingga seseorang dapat bergerak karena ada rangsangan dari luar. Pada faktor ekstrinsikmdidasarkan pada 5 indikator yaitu (1) sarana dan prasarana (sarpras), (2) orangtua, (3) pelatih, (4) program latihan, (5) lingkungan. Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 66,7% dengan frekuensi sebanyak 12 anak, kategori baik sebesar 33,3% dengan frekuensi sebanyak 6 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

#### *Indikator Sarana dan Prasarana (sarpras)*

Indikator SARPRAS dengan mendapatkan nilai sebesar 52% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 48%, maka pelatih Mahesa Putra harus meningkatkan 48% saja agar indikator SARPRAS menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator SARPRAS menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi.

### *Indikator Orangtua*

Indikator orang tua dengan mendapatkan nilai sebesar 22% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 58% dan kategori cukup sebesar 20%, maka pelatih Mahesa Putra harus meningkatkan 78% agar indikator orangtua menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator orangtua menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi tetapi harus menjadi perhatian khusus dalam meningkatkan kembali motivasi yang dimiliki oleh atlet berdasarkan indikator orangtua. Dengan masih tinggi hasil kategori cukup atau sedang sebesar 20% memungkinkan anak ingin lebih diperhatikan lagi oleh orangtuanya dan ingin mendapatkan dukungan yang lebih dari orangtua.

### *Indikator Pelatih*

Indikator pelatih dengan mendapatkan nilai sebesar 56% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 42%, maka pelatih Mahesa Putra harus meningkatkan 42% saja agar indikator pelatih menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator pelatih menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi.

### *Indikator Program Latihan*

Indikator program latihan dengan mendapatkan nilai sebesar 16% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 62% dan kategori cukup sebesar 22%. Indikator program latihan menjadi indikator yang sangat rendah dibandingkan indikator lainnya. Pelatih Mahesa Putra harus meningkatkan 84% agar indikator program latihan menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator program latihan menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi tetapi harus menjadi perhatian khusus dalam meningkatkan kembali motivasi yang dimiliki oleh atlet berdasarkan indikator tersebut. Dengan perolehan kategori cukup sebesar 22% kemungkinan anak hanya mampu mengikuti saja tetapi belum bisa mengerti tujuan dari dibuatnya program latihan.

### ***Indikator Lingkungan***

Indikator lingkungan dengan mendapatkan nilai sebesar 42% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 54% dan kategori cukup sebesar 4%, maka pelatih Mahesa Putra harus meningkatkan 58% agar indikator lingkungan menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator lingkungan menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi.

Dalam olahraga bola voli, atlet harus melewati proses yang dinamakan dengan latihan agar dapat memperoleh prestasi tertingginya. Salah satu faktor yang sangat mendukung atlet dalam mencapai tujuannya yaitu dengan motivasi ekstrinsik yang tinggi berupa dukungan maksimal dari orang tua dan pelatih dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai dan berkualitas, program latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan secara terstruktur dan terprogram serta diimbangi dengan lingkungan yang bersih dan nyaman sehingga atlet akan lebih bersemangat untuk mengikuti program latihan dengan sungguh-sungguh dan diharapkan meningkatnya prestasi dan kemampuan yang dimiliki oleh atlet.

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian mengenai tingkat motivasi pemain Mahesa Putra dalam mengikuti program latihan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 66,6% dengan frekuensi sebanyak 10 anak, kategori baik sebesar 44,4% dengan frekuensi sebanyak 8 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak. Dengan selisih 20,2% dari tingkat motivasi ekstrinsik kategori sangat tinggi membuat perolehan yang didapat oleh faktor intrinsik menjadi faktor yang lebih dominan dan lebih tinggi pengaruh motivasi yang dimiliki oleh atlet dalam mengikuti latihan di Mahesa Putra. Dari hasil penelitian faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik tidak didapati anak yang masuk dalam kategori kurang atau sangat kurang yang menunjukan bahwa anak sangat memiliki peluang besar dalam proses meningkatkan kemampuan dan meraih prestasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian mengenai tingkat motivasi pemain Mahesa Putra dalam mengikuti program latihan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 66,6% dengan frekuensi sebanyak 10 anak, kategori baik sebesar 44,4% dengan frekuensi sebanyak 8 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak. Dilihat dari perolehan pada tingkat motivasi yang dimiliki oleh atlet sangatlah baik karena tidak terdapat jumlah anak yang mendapatkan kategori kurang dan sangat kurang, sehingga dengan begitu peluang atlet untuk berprestasi lebih besar lagi.

## REFERENCES

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142.
- Agustin, D., Rusdiyanto, R. M., & Priyono, A. (2019). Studi terhadap motivasi berprestasi tim bola voli putri Kota Cirebon pada Porda tahun 2018. *Journal Respecs*, 1(2), 60.
- Azwar, S. (2012). *Psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hendryadi. (2017). Validitas isi: Tahap awal pengembangan kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis*, 2(2), 259–334.
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Iqbal, T. (2020). *Jago bola voli*. Tangerang Selatan: Universitas Negeri Jakarta.
- Juariyah, L., & Adi, S. S. (2017). Dampak motivasi dan kepuasan terhadap prestasi: Pengujian teori motivasi determinasi diri (Self Determination Theory). *Ekonomi Bisnis*, 22(2), 143–150.
- Paryanto. (2020). *Implementasi model pembelajaran kooperatif tipe STAD passing permainan bola voli*. Malang: Ahlimedia Press.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sardiman, A. M. (2012). *Interaksi & motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif dan R&D* (Edisi ke-19). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk penelitian* (Edisi ke-30). Bandung: Alfabeta.
- Uno, H. B. (2011). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winarno, M. E. (2013). *Teknik dasar bola voli*. Malang: Universitas Negeri Malang.