

**KEDISIPLINAN ATLET DALAM MENINGKATKAN KUALITAS
LATIHAN BOLA VOLI DI SMK N 1 SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji departemen pendidikan kepelatihan olahraga
sebagai salah satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

RINA AFRILIA

22087183/2022

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

JALUR PUBLIKASI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Kedisiplinan Atlet dalam Meningkatkan Kualitas
Latihan Bola Voli di SMK N 1 Solok Selatan

Nama : Rina Afilia

Nim/BP : 22087183/2022

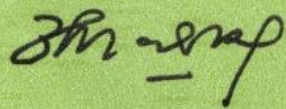
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

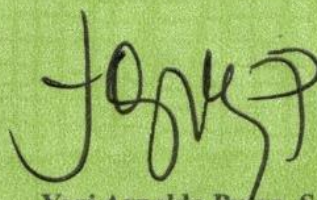
Padang, Juli 2026

Mengetahui,
Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Yogi Arnaldo Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 198906252022031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini dengan judul **"Kedisiplinan Atlet dalam Meningkatkan Kualitas Latihan Bola Voli di SMK N 1 Solok Selatan"** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis

Padang, Juli 2026
Yang membuat pernyataan

Rina Afrilia
NIM. 22087183

ABSTRAK

Rina Afrilia. 2026. "Kedisiplinan Atlet dalam Meningkatkan Kualitas Latihan Bola Voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan." Skripsi. Padang : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kedisiplinan atlet dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kedisiplinan atlet dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan, mengetahui kendala yang dihadapi, upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kedisiplinan atlet, serta dampak kedisiplinan terhadap kualitas latihan bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Solok Selatan. Waktu penelitian dilaksanakan pada 01 Juni 2026 sampai dengan 04 Juni 2026. Responden yang terlibat dalam penelitian ini terdiri atas pelatih ekstrakurikuler bola voli, atlet bola voli, dan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahap pengumpulan data, reduksi data, display data, verifikasi, dan triangulasi.

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan pada penelitian tentang eksplorasi kedisiplinan atlet dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan atlet dalam mengikuti latihan sudah berjalan dengan baik.

Kata Kunci: Kedisiplinan Atlet, Kualitas Latihan, Bola Voli

KATA PENGANTAR



Puji dan Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ **Kedisiplinan Atlet Dalam Meningkatkan Kualitas Latihan Bola Voli Di SMK N 1 Solok Selatan**”. Skripsi ini disusun dalam rangka untuk menempuh ujian Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Selanjutnya, penulis haturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua penulis, cinta pertama dan panutanku ayahanda Gusrial dan pintu surgaku ibunda Halmawati. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang telah diberikan. Tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih sarjana. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Yogi Arnaldo Putra, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan kesempatan, baik dalam perkuliahan terutama dalam penulisan skripsi ini sehingga dorongan, masukan setra saran-saran yang membangun penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini dengan sangat baik.

2. Bapak Yogi Setiawan, S.Pd., M.Pd dan Ibu Dr. Suci Nanda Sari, S.Pd., M.Pd selaku dosen kontributor yang memberikan dukungan dan saran selama penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Masrun, M.Kes selaku ketua Departemen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
4. Kepada Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
5. Bagi saudara saya tercinta uni Nela Widia Astuti, Uda Rudi Wiranto Dan Uni Popi Wahyuni yang selalu memberikan dukungan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga selalu diberikan kesehatan.
6. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Danny Kurniawan. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah penulis, berkontribusi dalam penulisan skripsi ini memberikan dukungan, semangat, tenaga. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penyusunan skripsi ini hingga selesai.
7. Kepada seluruh teman- teman penulis Angkatan Kepelatian 2022 yang telah memberikan masukan dan motivasi untuk menyelesaikan studi saya, terimakasih atas semuanya.

8. Dan terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih Rina Afrilia sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini. Terima kasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak pernah mau memutuskan untuk menyerah.

Kepada semua pihak yang berkenan memberikan bantuan, baik moril maupun materil hingga skripsi ini dapat diselesaikan, penulis “tak lupa menyampaikan terima kasih”.

Akhirnya penulis mengharapkan kiranya berkat dan anugerah Tuhan Yang Maha Esa. Berkenan memberikan balasan atas segala bantuannya.

Padang, Juli 2026

Rina Afrilia

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Pustaka	6
1. Hakikat Bola Voli	6
2. Kedisiplinan	10
3. Hakikat Latihan	20
4. Hakikat Kualitas Latihan Bola Voli.....	25
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir	32
D. Pertanyaan Penelitian.....	34
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Tempat Dan Waktu Penelian	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35

D. Informan Penelitian	37
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data	40
H. Teknik Keabsahan Data	42
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan	63
BAB V	74
PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Servis Bawah Dan Servis Atas	7
Gambar 2. 2 Passing Bawah Dan Passing Atas.....	7
Gambar 2. 3 Smash.....	8
Gambar 2. 4 Block.....	8

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara Kepada Pelatih, Atlet, dan Kesiswaan	81
Lampiran 2. Transkrip Hasil Wawancara Pelatih, Atlet dan Wakil Kesiswaan	83
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	90
Lampiran 4. Surat Pernyataan Diterima Melaksanakan Penelitian	91
Lampiran 5. Lembar Validasi Instrumen	92
Lampiran 6. Lembar Observasi	93
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas manusia yang memiliki kedudukan penting dalam kehidupan sosial, budaya, dan pendidikan. Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, khususnya dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, dan pembentukan karakter. Di lingkungan pendidikan, kegiatan olahraga tidak hanya diarahkan untuk mengembangkan kemampuan fisik peserta didik, tetapi juga menjadi sarana dalam menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan semangat berprestasi (Harsono, 2018). Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan berkembang di sekolah adalah bola voli.

Bola voli adalah salah satu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain di lapangan. Lapangan dibagi dua bagian yang sama dengan sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ukuran tertentu. Bola voli juga dipengaruhi oleh sikap dan karakter atlet selama mengikuti proses latihan. Salah satu karakter yang sangat penting dimiliki atlet adalah kedisiplinan. Atlet yang disiplin cenderung lebih bertanggung jawab dalam menjalankan program latihan, hadir tepat waktu, mematuhi aturan latihan, serta mampu menjaga keseriusan selama latihan berlangsung (Andara, M. S., Ratimiasih, Y., & Hudah 2021).

Secara filosofis, olahraga bukan hanya aktivitas fisik semata, tetapi juga proses pendidikan karakter yang dilakukan secara sadar dan terencana. Melalui kegiatan latihan, seorang atlet belajar menghargai waktu, menaati aturan, mengendalikan diri, serta bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Oleh sebab itu, kedisiplinan menjadi salah satu unsur utama dalam pembinaan atlet karena disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban (Fawaid 2017)

Secara idealis, pembinaan olahraga di sekolah seharusnya mampu menghasilkan atlet yang tidak hanya memiliki kemampuan teknik yang baik, tetapi juga memiliki sikap disiplin yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan tujuan olahraga nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menjelaskan bahwa olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, serta membentuk karakter, disiplin, sportivitas, dan moral bangsa. Selain itu, Sistem Keolahragaan Nasional menegaskan bahwa pembinaan olahraga harus dilakukan secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan agar tujuan keolahragaan nasional dapat tercapai secara optimal.

Dalam proses latihan olahraga, disiplin menjadi salah satu faktor yang menentukan kualitas latihan. Atlet yang disiplin akan lebih mudah mengikuti arahan pelatih dan menjalankan program latihan secara maksimal.

Sebaliknya, apabila disiplin atlet rendah, maka proses latihan dapat terganggu sehingga tujuan latihan sulit tercapai (Wirantasa 2017). Keberhasilan latihan sangat dipengaruhi oleh kesungguhan, keteraturan, dan kedisiplinan atlet dalam menjalankan program latihan yang telah direncanakan.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan peneliti pada tim bola voli SMK Negeri 1 Solok Selatan, kegiatan latihan bola voli telah dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari pembinaan olahraga sekolah. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya masih ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kedisiplinan atlet. Beberapa atlet masih datang terlambat saat latihan dimulai, kurang serius ketika latihan berlangsung, serta belum sepenuhnya mematuhi aturan dan instruksi yang diberikan pelatih. Selain itu, masih terdapat atlet yang kurang konsisten dalam mengikuti latihan secara rutin.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara kondisi ideal dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Idealnya, atlet mampu menunjukkan sikap disiplin yang baik agar kualitas latihan dapat meningkat. Namun pada kenyataannya, kedisiplinan atlet masih perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Apabila kondisi ini terus berlangsung, maka proses latihan menjadi kurang efektif dan perkembangan kemampuan atlet dapat terhambat.

Kualitas latihan yang baik dapat dilihat dari keteraturan latihan, semangat atlet dalam mengikuti latihan, kerja sama tim yang baik, serta adanya peningkatan kemampuan teknik dan fisik atlet dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, kedisiplinan atlet menjadi salah satu aspek penting yang

perlu dieksplorasi untuk mengetahui bagaimana pengaruhnya terhadap kualitas latihan bola voli di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Kedisiplinan Atlet dalam Meningkatkan Kualitas Latihan Bola Voli di SMK N 1 Solok Selatan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Masih terdapat atlet yang kurang disiplin dalam mengikuti latihan bola voli.
2. Sebagian atlet masih datang terlambat saat latihan berlangsung.
3. Kurangnya keseriusan atlet dalam menjalankan program latihan.
4. Rendahnya kesadaran atlet dalam mematuhi aturan latihan yang telah disepakati bersama.
5. Kedisiplinan atlet diduga mempengaruhi kualitas latihan bola voli.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak meluas, masalah penelitian ini dibatasi pada Kedisiplinan Atlet dalam Meningkatkan Kualitas Latihan Bola Voli di SMK N 1 Solok Selatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan

diteliti yaitu: “Bagaimana Kedisiplinan Atlet dalam Meningkatkan Kualitas Latihan Bola Voli di SMK N 1 Solok Selatan?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan kedisiplinan atlet dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli di SMK N 1 Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian ini bisa dijadikan masukan untuk pelatih dan pengurus dalam meningkatkan prestasi atlet bola voli SMK Negeri 1 Solok Selatan.
3. Penelitian ini dapat menambah wawasan untuk pembaca khususnya para pecinta olahraga bola voli.
4. Penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan dan pengetahuan bagi penulis sehingga menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan pada penelitian tentang kedisiplinan atlet dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan atlet dalam mengikuti kegiatan latihan bola voli secara umum telah terlaksana dengan baik. Kedisiplinan tersebut terlihat dari kepatuhan atlet terhadap aturan latihan, tanggung jawab dalam mengikuti program latihan, serta komitmen atlet untuk terus meningkatkan kemampuan bermain bola voli. Adapun penjabaran kesimpulan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Disiplin Waktu dan Kepatuhan Atlet terhadap Aturan Latihan

Atlet bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan pada umumnya telah menunjukkan disiplin waktu yang baik dengan mengikuti latihan secara rutin sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Walaupun masih terdapat beberapa atlet yang datang terlambat karena faktor jadwal pembelajaran, jarak tempat tinggal, maupun kondisi siswa yang tinggal di rumah kos, secara keseluruhan atlet tetap berusaha mengikuti latihan dengan penuh tanggung jawab.

Kepatuhan atlet terhadap aturan latihan juga telah terlaksana dengan baik. Hal ini terlihat dari kesediaan atlet untuk mematuhi tata tertib yang telah disepakati bersama, mengikuti

instruksi pelatih selama latihan berlangsung, serta menunjukkan sikap serius dan fokus dalam setiap kegiatan latihan. Keberhasilan pembinaan kedisiplinan tersebut tidak terlepas dari adanya kerja sama antara pelatih, pihak sekolah, dan orang tua dalam memberikan arahan, pengawasan, serta motivasi kepada atlet agar tetap mematuhi aturan yang berlaku.

2. Tanggung Jawab Atlet dan Kedisiplinan dalam Meningkatkan Kualitas Latihan Bola Voli

Pelaksanaan Atlet bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan telah menunjukkan rasa tanggung jawab yang baik dalam menjalankan program latihan. Tanggung jawab tersebut terlihat dari kesungguhan atlet mengikuti latihan teknik maupun latihan fisik, menjalankan arahan pelatih, serta berusaha meningkatkan kemampuan bermain bola voli melalui latihan yang dilakukan secara rutin.

Kedisiplinan yang dimiliki atlet memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas latihan bola voli. Hal tersebut terlihat dari pelaksanaan latihan yang berjalan secara teratur, kerja sama antar atlet yang semakin baik, suasana latihan yang kondusif, serta meningkatnya prestasi tim bola voli pada berbagai kejuaraan. Meskipun masih terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan sarana dan prasarana, kondisi cuaca, serta pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan (PKL), pelatih, pihak sekolah, dan atlet tetap

berupaya agar proses latihan dapat berjalan secara optimal. Dengan demikian, kedisiplinan menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kualitas latihan serta pencapaian prestasi atlet bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan.

B. Saran

Agar kedisiplinan atlet dalam meningkatkan kualitas latihan bola voli di SMK Negeri 1 Solok Selatan dapat berkembang lebih baik lagi, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Sebaiknya pelatih terus mempertahankan dan meningkatkan pembinaan kedisiplinan atlet melalui penerapan aturan latihan yang konsisten, pemberian motivasi, serta menjadi teladan dalam bersikap disiplin. Selain itu, pelatih perlu menyusun program latihan yang lebih bervariasi agar atlet semakin bersemangat mengikuti setiap kegiatan latihan.
2. Pihak sekolah diharapkan terus memberikan dukungan terhadap kegiatan ekstrakurikuler bola voli, baik melalui penyediaan sarana dan prasarana latihan yang lebih memadai, pengawasan terhadap pelaksanaan latihan, maupun pemberian kesempatan kepada atlet untuk mengikuti berbagai kejuaraan sebagai sarana meningkatkan pengalaman bertanding.
3. Orang tua diharapkan ikut berperan aktif dalam mendukung kedisiplinan atlet, terutama dengan memberikan motivasi, mengawasi kehadiran latihan, serta membantu atlet mengatur

waktu antara kegiatan belajar, latihan, dan aktivitas lainnya sehingga atlet dapat mengikuti program latihan secara lebih optimal.

4. Bagi atlet bola voli, diharapkan dapat terus meningkatkan kedisiplinan, tanggung jawab, serta komitmen dalam mengikuti setiap program latihan. Dengan disiplin yang tinggi, atlet akan lebih mudah meningkatkan kemampuan teknik, fisik, kerja sama tim, serta memperoleh prestasi yang lebih baik pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- ADAM, A., Wardoyo, H., & Apriyanto, T. (2022). Pembuatan alat bantu latihan reaksi pada pencak silat kategori tanding. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 45.
- Akmaluddin, A., & Haqqi, B. (2019). Kedisiplinan belajar siswa di sekolah dasar (sd) negeri cot keu eung kabupaten aceh besar (studi kasus). *Journal Of Education Science*, 5(2), 3–4.
- Anamita, A., & Irsyada, M. (2023). Evaluasi Sarana Dan Prasarana Terhadap Prestasi Atlet Pada Tim Bolavoli Patrial 2013 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 24–25.
- Andara, M. S., Ratimiasih, Y., & Hudah, M. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Di Klub Bina Taruna Kota Semarang Tahun 2021. *Journal Sports Teaching and Development*, 2(1), 10.
- Andrea gideon, S.E., M.M. Novela Tri Lestari, M. P. dkk. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan* (M. P. Dini Wahyu Mulya Sari (ed.)).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. 4.
- Ariwibowo, Y., Nurcahyo, F., Mulyaningsih, F., Budayati, E. S., Utama, A. M. B., & Azzahra, S. (2024). Faktor Pendukung Pembentukan Karakter Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Dlingo Kabupaten Bantul. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 30(1).
- Arodani, M. P., Armadi, A., & Zainuddin, Z. (2025). Analisis faktor kedisiplinan siswa di lingkungan sekolah dasar. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 6(2), 270–271.
- Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 6.
- Bompa, Tudor O., & Haff, G. G. (2009). *Theory and Methodology of Training*.
- Bompa, T. O. (2015). *Periodization training for sports*. *Human Kinetics*.
- Efendi, A., Siregar, I., & Sitepu, I. D. (2025). Pengaruh Variasi Latihan Overhead Passing terhadap Hasil Passing Atas Bola Voli pada Atlet Putra. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*.
- Fawaid, M. M. (2017). Implementasi tata tertib sekolah dalam meningkatkan karakter kedisiplinan siswa. *Jurnal Civic Hukum*, 2(1), 11.
- Gumilar, M., & Haikal, M. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Segar*.
- Hardiansyah, H., Sulistiyono, S., & Nugroho, S. (2024). Pengaruh olahraga dalam pembentukan karakter remaja. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 252.
- Harsono. (2015). *Latihan Kondisi Fisik*.
- Harsono. (2018). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coacing* (pertama). Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Hasan, M. S. R., & Rusydiana, H. (2018). Penerapan sanksi edukatif dalam peningkatan kedisiplinan peserta didik di mts semesta kedungmaling sooko Mojokerto. *CENDEKIA. Jurnal Studi Keislaman*, 4(2), 163–164.
- Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi Perkembangan* (Pertama). Erlangga.

- Ihsan Qalbi, A., John, A., & Ronni, Y. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4).
- Jabbarov, A. (2024). History of the origin of volleyball sport. *Science and Innovation International Scientific Journal*, 3(10).
- Jeffry Trinando, Dr. Ugi Nugraha, dkk. (2026). *Transformasi Pendidikan Jasmani* (Nazzy Allah (ed.)).
- M. Indra Setiawan, S. Y. Z. (2026). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 9.
- Mahendra, A., Afgani, M. W., dkk. (2024). Triangulasi data dalam analisis data kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 828.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Arts and Education*, 2(1), 51.
- Matjan, B. N. (2009). Komponen-komponen latihan dan faktor-faktor pendukung kualitas peak performance atlet. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 66–67.
- Ondeng, S., & Rahman, U. (2025). Ragam Variabel dan definisi Operasional Penelitian Pendidikan: Implikasi Metodologis Pendidikan Islam dan Pendidikan Matematika. *Jurnal Pendidikan, Penciptaan Seni Dan Budaya*, 1(2), 83.
- Permana, W. G. G., Adi, I. P. P., & Wijaya, M. A. (2022). KEDISIPLINAN ATLET BOLA VOLI DAN BOLA BASKET PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI KABUPATEN BULELENG BALI. *Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), 42.
- Putra, S., Emralâ, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2017). Disiplin atlet dalam latihan. *Jurnal Sporta Saintika*, 2(1), 240.
- Putra, S., Emralâ, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. . . *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 976.
- Rachmalia, D. S., & Lengkana, A. S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 93.
- Rahardjo, M. (2011). *Metode pengumpulan data penelitian kualitatif*. 2.
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 95.
- Sa'Diyah, H. (2023). Reward dan punishment dalam meningkatkan kedisiplinan santri. *An-Nur: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 9(01), Halaman 13.
- Sari, E. N. (2024). Penanaman Karakter Disiplin Dan Jiwa Kompetitif Dalam Ekstrakurikuler Bola Voli Di MIN 3 Ponorogo. *Skripsi IAIN Ponorogo*, 95.
- Siregar, N. M., Budiningsih, M., & Novitasari, E. F. (2018).). *Model latihan kelentukan berbasis permainan untuk anak usia 6 sampai 12 tahun*. 3(1), 77.
- Siva, M. (2025). Volleyball Skills Techniques and the Impact on Motor Fitness. *Journal of Neonatal Surgery*, 14(3).
- Steffel, J., Collins, R., Antz, M., dkk. (n.d.). *European Heart Rhythm Association*

Practical Guide on the Use of Non-Vitamin K Antagonist Oral Anticoagulants in Patients with Atrial Fibrillation European Society of Cardiology General practitioner Global Registry of Acute Coronary Events.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.*

Wirantasa, U. (2017). Pengaruh kedisiplinan siswa terhadap prestasi belajar Matematika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(1), 85.

Yudi Kharisma, M.Pd, dkk. (2021). *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikan dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli* (S. O. Agustin, Nurmahfudzah (ed.)).