

## ANALISIS MOTIVASI LATIHAN ATLET KLUB BOLAVOLI FORTIUS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19

**Rofie Munti Mufhimi**

*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta*

*Email: Rofiemunti123@gmail.com*

**Abstrak.** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar tingkat motivasi para Atlet Klub Bolavoli Fortius Universitas Negeri Jakarta untuk latihan baik secara individu ataupun kelompok. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi itu sendiri adalah intrinsik dan ekstrinsik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta khususnya anggota Klub Bolavoli Fortius yang masih aktif dengan jumlah sebanyak 70 mahasiswa. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner/angket. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Kesimpulan dari penelitian ini telah menunjukkan bahwa motivasi latihan atlet Klub Bolavoli Fortius Universitas Negeri Jakarta berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 38 orang dan persentasenya adalah 54,29%.

**Kata Kunci:** Motivasi, Latihan, Bolavoli

### PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari diseluruh dunia termasuk Indonesia mulai dari anak-anak hingga lansia dan mulai dari masyarakat pedesaan sampai ke masyarakat perkotaan. Di beberapa negara di dunia hampir mayoritas penduduknya sangat gemar berolahraga bolavoli, seperti negara Brasil, USA, Rusia, dan Cina. Berdasarkan peringkat voli dunia terbaru yang dikeluarkan FIVB pada Rabu 4 Agustus 2021, Tim nasional (Timnas) Brasil duduk di rangking 1 voli putra pria diikuti Polandia dan Rusia. Sementara itu, Timnas Amerika Serikat (USA) memimpin ranking voli putri FIVB di atas Brasil dan Cina (Tirto.id, 2021).

Indonesia pun termasuk ke dalam salah satu Negara di Asia Tenggara yang mayoritas penduduknya menyukai olahraga bolavoli. Prestasi di SEA Games 2019 Filipina mengakhiri paceklik Indonesia di cabang voli indoor putra. Terakhir, Indonesia merebut

medali emas pada SEA Games 2009 di Laos. Dengan prestasi ini cabang bola voli menyumbang dua medali emas, yaitu dari voli pantai dan indoor. Selain itu, satu medali perak dari voli pantai dan satu perunggu voli indoor. (Bola.com, 2019).

Permainan bolavoli di Indonesia terus berkembang dan menjadi hiburan bagi masyarakat Indonesia selain olahraga sepakbola. Proliga adalah kompetisi bola voli profesional tahunan di Indonesia. Proliga pertama kali dilaksanakan pada tahun 2002 tepatnya dari tanggal 1 Februari sampai dengan 7 April 2002 dan digelar di lima kotayaitu: Jakarta, Bogor, Bandung, Yogyakarta dan Gresik. Dengan partai finalnya akan dilaksanakan di Jakarta, tepatnya Istora Gelora Bung Karno di kompleks olahraga Gelanggang Olahraga Bung Karno (Wikipedia, 2021).

Baru-baru ini ada event olahraga terbesar di Indonesia yaitu Pekan Olahraga Nasional tahun 2021 yang digelar di Provinsi Papua Kota Jaya Pura dari tanggal 30 September sampai 12 Oktober 2021. PON merupakan event

olahraga terbesar di Indonesia karena semua Provinsi turut mengambil slot untuk mengharumkan nama Provinsi nya masing-masing dalam bidang olahraga. Pada cabang olahraga bolavoli putra medali emas diberikan kepada Provinsi Jawa Barat yang telah menumbangkan Provinsi DKI Jakarta. Medali emas cabang olahraga bolavoli putri juga diraih oleh Provinsi Jawa Barat yang sudah menumbangkan Provinsi Jawa Tengah.

Selain PON, ada juga event olahraga besar di Indonesia yang tidak kalah populer yaitu Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). POMNAS adalah ajang olahraga nasional antarprovinsi untuk mahasiswa perguruan tinggi tingkat sarjana dan diploma di Indonesia. POMNAS diadakan setiap 2 tahun sekali. POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. Nomor urut penyelenggaraan selanjutnya didasarkan pada POMNAS pertama tersebut. Penyelenggaraan POMNAS merupakan tanggung jawab Pengurus Pusat Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (PP BAPOMI). Pada POMNAS terakhir tahun 2019 DKI Jakarta memperoleh medali terbanyak dengan 75 medali emas, disusul Jawa Barat dengan 24 medali emas, dan Jawa Timur dengan 22 emas.

DKI Jakarta sebagian besar atletnya berasal dari Universitas Negeri Jakarta. Universitas Negeri Jakarta memiliki banyak sekali Klub Olahraga Prestasi (KOP) salah satunya adalah Klub Olahraga Prestasi Bolavoli Fortius. KOP Bolavoli Fortius banyak menyumbang pemain untuk DKI Jakarta pada laga POMNAS 2019 setidaknya ada 11 pemain yang berasal dari Universitas Negeri Jakarta. KOP Bolavoli Fortius rutin melakukan latihan setiap hari Senin, Rabu dan Sabtu pada saat normal. Tetapi saat pandemi covid-

19 hampir sama sekali tidak pernah ada latihan rutin dikampus lagi. Hal ini membuat banyak atlet-atlet Klub Bolavoli Fortius pulang ke kampung halamannya masing-masing. Tentunya setiap atlet Klub Bolavoli Fortius memiliki latar belakang lingkungan yang berbeda, sehingga hal itulah yang dapat mempengaruhi motivasi atlet untuk melakukan latihan pada masa pandemi covid-19.

Bersama kita ketahui proses latihan dapat mempengaruhi prestasi para atlet Klub Bolavoli Fortius. Tentunya sebelum proses latihan itu berjalan para atlet Klub Bolavoli Fortius memerlukan motivasi untuk melakukan latihan. Banyak sekali faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi motivasi untuk melakukan latihan. Faktor internal yaitu faktor dari dalam yang mempengaruhi motivasi atlet, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor dari luar yang mempengaruhi motivasi atlet.

Dengan penelitian ini penulis bertujuan untuk menganalisis motivasi latihan para atlet Klub Bolavoli Fortius selama masa pandemi ini. Penulis juga berharap para pelatih dan atlet dapat mempertimbangkan saran dan masukan dari penulis setelah mengetahui hasil dari penelitian ini, agar dapat meningkatkan prestasi Klub Bolavoli Fortius ke depan.

## **Kajian Teori**

### **Analisis**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Departemen Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (Nasional, 2005).

Analisis adalah proses pemecahan masalah (melalui akal) ke dalam bagian-bagiannya berdasarkan metode yang konsisten untuk mencapai

pengertian tentang prinsip-prinsip dasarnya (Salim & Salim, 2002).

Menurut saya analisis adalah Penyelidikan yang menggunakan akal dan kemampuan berfikir lebih agar mendapatkan pemahaman atau solusi yang diinginkan.

### **Motivasi**

Istilah motivasi berasal dari kata bahasa Latin “*movere*” yang berarti menggerakkan. Istilah motivasi mengacu ada faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam berbagai situasi. Motif diartikan sebagai suatu kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang menyebabkan organisme itu bertindak atau berbuat (Ahmadi, 2003).

Motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari luar maupun dalam sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku atau aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya (Uno, 2007).

Menurut saya motivasi adalah dorongan atau rangsangan yang ada didalam atau diluar tubuh manusia yang membuat manusia ingin melakukan suatu aktivitas tertentu.

### **Latihan**

Menurut Bempa (1994) dalam buku (Lubis, 2013) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga.

Menurut (Sukadiyanto, 2005), latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latihan.

Menurut saya latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara berkala dan selalu meningkat sesuai dengan kemampuan atlet dan memiliki tujuan serta sasaran untuk atlet tersebut.

### **Atlet**

Menurut (Basuki, 2002) atlet adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut.

### **Bolavoli**

Permainan Bolavoli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri (Machfud, 2000).

### **Pandemi**

Menurut (WHO, 2020) Pandemi tidak ada hubungannya dengan tingkat keparahan penyakit, jumlah korban atau infeksi, namun pada penyebaran geografisnya. Pandemi mengacu pada epidemi yang telah menyebar di beberapa negara atau benua, biasanya mempengaruhi sejumlah besar orang. Pandemi adalah wabah yang berjangkit serempak dimana-mana, meliputi daerah geografis yang luas (KBBI, 2020).

### **Covid-19**

WHO (World Health Organization atau Badan Kesehatan Dunia) secara resmi mendeklarasikan virus corona (COVID-19) sebagai pandemi pada tanggal 9 Maret 2020. Artinya, virus corona telah menyebar secara luas di dunia. Menurut A Tabiin

(2020) Viralnya Covid-19 yang disebabkan oleh severe acute respiratory syndrome-corona virus-2 (SARS-CoV-2) telah menimbulkan kepanikan diseluruh dunia termasuk di Indonesia.

### METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif. Menurut Bungin, penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau meringkaskan berbagai kondisi, situasi, fenomena, atau berbagai variable penelitian menurut kejadian sebagaimana adanya yang dapat dipotret, diwawancara, diobservasi, serta yang dapat diungkapkan melalui bahan-bahan dokumenter. (Bungin, 2015)

Penelitian ini menggunakan pendekatan asosiatif. Adapun yang menjadi variable bebasnya adalah motivasi latihan dan variable penelitiannya adalah fenomena sosial. Peneliti juga menggunakan data kuantitatif sebagai model dalam pengumpulan data nantinya. Data yang peneliti gunakan diperoleh melalui responden yang memberikan pendapat atau persepsi mereka di dalam instrument penelitian yang akan dibuat nanti. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah Atlet Klub Bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta yang masih aktif. Untuk pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, menurut (Sugiyono, 2011) *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *skala likert* untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi variable indicator

kemudian indicator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Berikut table instrument skala likert (Sugiyono, 2011).

**Tabel 1. Skala Likert**

Pernyataan Positif	Skor	Pernyataan Negatif	Skor
Selalu	5	Selalu	1
Sering	4	Sering	2
Kadang-Kadang	3	Kadang-Kadang	3
Jarang	2	Jarang	4

**Tabel 2 Kisi-kisi Instrumen**

NO	INDIKATOR	PERNYATAAN	S T R S S				
			S	T	R	S	S
<b>A. MOTIVASI INTRINSIK</b>							
1	Melakukan Untuk mengetahui sesuatu	Saya latihan bola voli karena saya tidak mengetahui teknik bermain bola voli					
		Saya latihan bola voli untuk mengetahui sampai mana kemampuan saya dalam bermain voli					
		Saya latihan bola voli untuk mengetahui apa saja manfaat bagi tubuh saya					
		Saya latihan bola voli untuk membuktikan pengaruhnya ketinggian badan saya					
		Saya latihan bola voli untuk mengetahui seberapa menyenangkannya bermain bola voli untuk diri saya					
		Saya latihan bola voli hanya untuk coba-coba saja					
2	Menyempurnakan sesuatu	Saya latihan bola voli untuk meningkatkan teknik bermain bola voli saya					
		Saya latihan bola voli untuk memperbaiki Teknik lompatan saya					

N O	INDIK ATOR	PERNYATAAN	S T S	T S	R	S	S S
		Saya latihan bola voli untuk melatih daya tahan tubuh saya selama masa pandemi					
		Saya latihan bola voli untuk mengisi kekosongan dalam tim					
		Saya latihan bola voli untuk melupakan kesedihan yang saya alami					
		Saya latihan bola voli karena orang tua saya juga sering Latihan voli					
3	Mensti mulasi sesuatu	Jika latihan voli tubuh saya terasa segar					
		Saya latihan bola voli untuk meningkatkan imunitas tubuh saya selama pandemi					
		Saya latihan bola voli agar kemampuan bermain bola voli saya tidak hilang					
		Saya latihan bola voli agar terlihat lebih tinggi					
		Melihat teman saya berlatih voli saya jadi tertarik berlatih juga					
		Saya berlatih voli karena saya menyukai salah satu teman saya yang suka bermain voli					
<b>B. MOTIVASI EKSTRINSIK</b>							
1	External Regulation	Saya latihan bola voli untuk menjaga kebugaran tubuh selama masa pandemi					
		Saya latihan bola voli untuk menjaga tubuh saya dari Covid-19					
		Saya berlatih voli untuk menjaga performa saya dalam bermain voli					
		Saya latihan bola voli hanya untuk konten di media sosial					
		Saya Terpaksa latihan bola voli karena dipaksa oleh pelatih saya					

N O	INDIK ATOR	PERNYATAAN	S T S	T S	R	S	S S
		Saya latihan bola voli agar dianggap keren oleh teman saya					
2	Introjected Regulation	Dari pada tiduran dirumah lebih baik saya latihan bola voli					
		Saya latihan bola voli agar tidak mengecewakan klub yang saya ikuti					
		Saya latihan bola voli untuk memenuhi kewajiban saya sebagai anggota klub					
		Saya tidak latihan bola voli agar terhindar dari virus Covid-19					
		Dekat rumah saya tidak ada tempat latihan bola voli					
		Saat pandemi saya tidak bisa latihan bola voli karena tidak diizinkan orang tua saya					
3	Identified Regulation	Saya latihan bola voli agar tidak diremehkan oleh teman saya					
		Saya berlatih bola voli supaya tinggi badan saya bertambah					
		Saya latihan bola voli agar berat badan saya berkurang					
		Saya latihan bola voli agar banyak gadis yang menyukai saya					
		Saya latihan bola voli agar orang tuasayatidakmemarahisaya					
		Saya tidak bisa latihan bola voli jika tidak ada teman yang mendukung saya					
4	Integrated Regulation	Selama pandemi saya tetap latihan bola voli untuk meningkatkan performa saya					
		Setelah latihan bola voli tubuh saya terasa lebih baik dari sebelumnya					
		Saat latihan bola voli saya tetap merasa aman					

N O	INDIK ATOR	PERNYATAAN	S T S	T S	R	S	S S
		karena sudah sesuai protokol kesehatan					
		Hampir setiap hari saya latihan bola voli tanpa menerapkan protokol kesehatan					
		Sebagai atlet saya harus tetap latihan bola voli walau kondisi apapun					
		Meskipun sedang tidak enak badan saya tetap latihan bola voli karena itu hobi saya					

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan maka peneliti akan melakukan penyebaran angket pertanyaan yang berhubungan dengan motivasi latihan atlet klub bola voli forties pada masa pandemi covid-19 melalui bantuan google form yang disebarakan melalui media sosial berupa whatsapp, angket tersebut hanya bias diisi oleh para atlet klub bola voli fortius UNJ kemudian data yang telah diisi oleh responden dalam angket tersebut akan dikumpulkan lalu data yang diperoleh dipilah berdasarkan skor penilaian yang sudah ditentukan selanjutnya akan dianalisa untuk mengetahui persentase yang lebih dominan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dengan persentase. Menurut (, Sugiyono;, 2012) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu statistic hasil penelitian, tapi tidak membuat kesimpulan yang lebih luas. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, maka setiap jawaban dari data pertanyaan diberi skor. Menurut (Sudijono, 2010), untuk mencari besarnya frekuensi relatif (persentase) pada setiap aspek digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = (F/N) \times 100\%$$

Dimana P = Persentase, F= Frekuensi,

dan N= Jumlah Subjek (Responden). Untuk menghitung besarnya frekuensi relative (persentase) dalam penelitian ini dibantu dengan program Ms. Excel. Penyimpulan dimasukkan kedalam lima kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian tersebut menggunakan Penilaian Acuan Norma (Azwar,2016) sebagai berikut:

**Tabel 3. Kategorisasi Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M+1,5SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M+0,5SD < X \leq M+1,5SD$	Tinggi
3	$M-0,5SD < X \leq M+0,5SD$	Sedang
4	$M-1,5SD < X \leq M-0,5SD$	Rendah
5	$X \leq M-1,5SD$	Sangat rendah

## HASIL

Deskripsi Hasil Analisis Motivasi Latihan Atlet Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 disajikan dalam bentuk table sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Statistik Analisis Motivasi Latihan Atlet Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-**

**19**

Statistik	Skor
Mean	155,91
Median	163,00
Mode	166,00
Std.Deviation	23,376
Minimum	79,00
Maximum	191,00

Dari data di atas dapat di deskripsikan Analisis Motivasi Latihan Atlet Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 dengan rerata sebesar 155,91, nilai tengah sebesar 163, nilai sering muncul sebesar 166, simpangan baku

sebesar 23,376, skor tertinggi sebesar 191 dan skor terendah sebesar 79. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Analisis Motivasi Latihan Atlet Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 yang disajikan dalam table sebagai berikut :

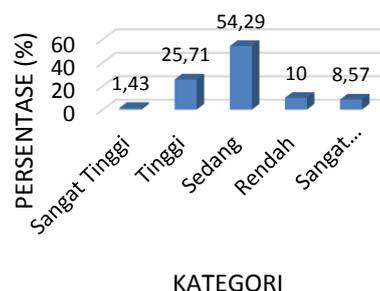
**Tabel 5. Kategorisasi Analisis Motivasi Latihan Atlet Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19**

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X > 190,974$	1	1,43	Sangat Tinggi
2	$167,598 < X \leq 134,77$	18	25,71	Tinggi
3	$144,222 < X \leq 167,598$	38	54,29	Sedang
4	$120,846 < X \leq 144,222$	7	10	Rendah
5	$X \leq 120,846$	6	8,57	Sangat rendah
Jumlah		70	100	

Dari table diatas dapat diketahui bahwa Analisis Motivasi Latihan Atlet Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 berada pada kategori sedang yang ditunjukkan melalui hasil frekuensi terbanyak yaitu 38 orang dengan persentase 54,29%. Hasil ini menunjukkan bahwa para atlet Klub Bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta memiliki keinginan yang cukup kuat untuk menjaga performa tubuhnya selama masa pandemi covid-19. Selain itu, para atlet Klub Bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta memiliki keinginan yang cukup kuat untuk menambah kemampuannya dalam bermain bolavoli. Walaupun pada masa pandemi covid-19.

Analisis Motivasi Latihan Atlet Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 untuk kategori yang lain yaitu

sangat tinggi sebanyak 1 orang dengan persentase 1,43%, Kategori tinggi sebanyak 18 orang dengan persentase 25,71%, Kategori rendah sebanyak 7 orang dengan persentase 10% dan kategori sangat rendah sebanyak 6 orang dengan persentase 8,57%. Berikut adalah diagram batang tingkat Analisis Motivasi Latihan Atlet Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19:



Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui beberapa kesimpulan yaitu Hasil dari Analisis Motivasi Latihan Atlet Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 38 orang atau 54,29%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2003). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Rinneka Cipta.
- B. W. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Bola.com. (2019, Desember Rabu). Liputan 6. *PBVS I Bangsa dengan Prestasi Bola Voli Indonesia di SEA Games 2019*, p. 1.
- Bungin, B. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada.

- KBBI. (2020). KBBI. <https://kbbi.web.id/pandemi> .
- Lubis, J. (2013). *BUKU PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN*. JAKARTA: UNJ.
- M. I. (2000). *Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Nasional, D. P. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- P. S. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Modern English Press.
- PP PBVSI. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP. PBVSI.
- Salim, P., & Salim, Y. (2002). *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Press.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono;. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY.
- Tirto.id. (2021). Ranking Voli Dunia 2021 Terbaru & Daftar Tim di Semifinal Olimpiade. *Tirto.id* , 1.
- Uno, H. B. (2007). *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- WHO. (2020). Apa yang dimaksud dengan pandemi? <https://covid19.go.id/> .
- Wikipedia. (2021, Mei 20). Wikipedia Ensiklopedia Bebas. *Proliga* , p. 1.
- Zain, S. M., & Badudu, J. S. (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Tambak Kusuma.