

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KETERAMPILAN SMASH BOLA VOLI PADA RAJAWALI CLUB

Riska Anzeli¹, Rais Firlando², Wawan Syafutra³

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Lubuklinggau^{1,2,3}
riskaspeed1998@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan smash bola voli anggota Rajawali Club di Desa Air Bening Kecamatan Rawas Ilir Kabupaten Musi Rawas Utara. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Teknik analisis menggunakan uji R. Hasil penelitian ini adalah hasil uji R menunjukkan nilai $r_{hitung} = 0,047$ lebih besar dari $r_{tabel} = 0,205$. Berarti, secara parsial, ada korelasi antara variabel kecerdasan emosional terhadap keterampilan bola voli di Rajawali Club. Simpulan, tidak terdapat hubungan yang signifikan kecerdasan emosional dengan keterampilan bola voli anggota Rajawali Club.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Keterampilan Bola Voli

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between emotional intelligence and the volleyball smash skills of members of the Rajawali Club in Air Bening Village, Rawas Ilir District, North Musi Rawas Regency. This research method is quantitative. The analysis technique uses the R test. The results of this study are the results of the R test showing the value of $r_{count} = 0.047$ which is greater than $r_{table} = 0.205$. It means, partially, there is a correlation between emotional intelligence variables and volleyball skills at Rajawali Club. In conclusion, there is no significant relationship between emotional intelligence and volleyball skills of Rajawali Club members.

Keywords: Emotional Intelligence, Volleyball Skills

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan wahana yang efektif dan strategis dalam menciptakan masyarakat yang sportif dan mandiri (Kathy et al., 2016). Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Melakukan olahraga tidak hanya memerlukan kekuatan otot, akan tetapi memerlukan keseimbangan dengan psikis seorang atlet, baik berupa kecerdasan intelektual (IQ) maupun kecerdasan emosional (EQ).

Sejak lama pemahaman bahwa kecerdasan intelektual (IQ) dianggap lebih penting dalam meraih kesuksesan di masa depan. Namun sebenarnya anggapan itu salah sebab sebenarnya IQ yang tinggi saja tidak cukup membuat seseorang itu menjadi sukses. Pada kenyataannya orang-orang yang memiliki IQ tinggi terkadang dikalahkan oleh orang-orang yang IQ memiliki rata-rata. Karena yang berpengaruh sebenarnya adalah EQ atau kecerdasan emosional, karena menyangkut kemampuan dalam mengendalikan emosi serta beradaptasi dengan lingkungan. Kecerdasan emosional atau *Emotional Intelligence* (EI) merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri,

dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain (Yusuf, 2019).

Semua orang perlu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi agar mampu mengelola emosinya dengan baik dan dapat mengendalikan stress yang dihadapinya sehingga memiliki kegembiraan, kesedihan dan kemarahan yang tidak berlebihan, hubungan dengan guru dan teman-teman pergaulannya juga terbina dengan baik sehingga akan mampu memaksimalkan hasil belajarnya. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat kecerdasan rendah dapat berakibat buruk bagi pencapaian hasil belajarnya serta hubungan pergaulannya dengan guru maupun teman-temannya, dikarenakan kurang mampu mengelola emosinya dengan baik. Hal ini dikarenakan masa remaja dan orang dewasa dalam klub olahraga yang diikuti adalah masa yang menyenangkan bagi setiap individu. Biasanya pada tersebut seseorang akan melakukan berbagai kegiatan diantaranya mengeksplorasi diri. Meningkatkan potensi diri untuk menemukan jati diri yang kelak berguna ketika ia tumbuh dewasa.

Seiring perkembangan usia dan pendidikan, kegiatan sosial dan kegiatan kemanusiaan semakin berkurang karena banyak kegiatan yang sering dilakukan sehari-hari bahkan dari Senin hingga Sabtu. Masyarakat memerlukan kegiatan lain yang dapat menghilangkan rasa penat setelah sehari-hari bekerja sekaligus menyalurkan hobi mereka. Pengembangan potensi setiap orang tidak hanya dapat dikembangkan melalui pendidikan semata, akan tetapi juga dengan kegiatan bersifat ilmiah, keolahragaan, nasionalisme, maupun keterampilan. Olahraga untuk prestasi terdiri dari olahraga individu dan olahraga tim. Olahraga individu antara lain tenis lapangan, atletik, beladiri, badminton, dan renang, sedangkan olahraga tim meliputi bola basket, bola voli, badminton, bulutangkis, dan bola tangan. olahraga badminton merupakan salah satu cabang favorit di Indonesia.

Berdasarkan pengamatan pada Rajawali Club di Desa Air Bening Kecamatan Rawas Ilir Kabupaten Musi Rawas Utara dan wawancara dengan bapak Habni (pada tanggal 25 Juli 2020) mengatakan bahwa kegiatan bola voli ini dilakukan 3 kali seminggu yaitu pada hari Senin, Kamis dan Sabtu pada pukul 15.00 WIB sampai dengan 18.00 WIB. Saat ini anggota Rajawali Club di Desa Air Bening Kecamatan Rawas Ilir Kabupaten Musi Rawas Utara sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 orang laki-laki dan 15 orang perempuan. Dari 30 orang ini dibagi menjadi 4 kelompok dengan komposisi pemain inti untuk laki-laki sebanyak 12 orang, pemain cadangan sebanyak 3 orang. Komposisi perempuan yaitu sebanyak 8 orang pemain inti, 4 orang pemain tetap dan 3 orang pemain cadangan. Jumlah pelatih yang ada di Rajawali Club di Desa Air Bening Kecamatan Rawas Ilir Kabupaten Musi Rawas Utara sebanyak 3 orang.

Melalui penelitian diharapkan nantinya dapat meningkatkan keterampilan bola voli pada Rajawali Club di Desa Air Bening Kecamatan Rawas Ilir Kabupaten Musi Rawas Utara menjadi lebih baik dari sebelumnya. Disamping itu juga kecerdasan emosional para atlet dapat meningkat dari sebelumnya. Agar pemain dapat memiliki kemampuan bermain yang baik, maka pelatih pada Rajawali Club di Desa Air Bening Kecamatan Rawas Ilir Kabupaten Musi Rawas Utara hendaknya dapat melakukan pendisiplinan pada diri pemain agar dalam diri pemain dapat berlatih dan diharapkan nantinya akan dapat bermain dengan baik dari sebelumnya. Melihat permasalahan berdasarkan wawancara dengan pengurus Rajawali Club di Desa Air Bening Kecamatan Rawas Ilir Kabupaten Musi Rawas Utara yang menyatakan bahwa tidak semua anggota klub memiliki keterampilan yang sama dalam bermain voli. Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukan kajian mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan

keterampilan smash bola voli pada Rajawali Club Desa Air Bening Kecamatan Rawas Ilir Kabupaten Musi Rawas Utara.

KAJIAN TEORI

Kecerdasan emosional

Istilah kecerdasan emosional muncul secara luas pada pertengahan tahun 1990-an. Menurut Cooper & Sawaf dalam (Yusuf, 2019) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif mengaplikasikan kekuatan secara kecerdasan emosi sebagai sebuah energi manusia, informasi, hubungan dan pengaruh. Pendapat lain dikemukakan oleh Goleman (Yuliana, 2019) yang mendefinisikan bahwa kecerdasan emosional atau *Emotional Intelligence* (EI) merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Sedangkan menurut Salovey & Mayer dalam (Yusuf, 2019) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.

Mayer & Salovey (Prasetyo, 2018) mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain, dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya.

Sejalan dengan itu, Robert & Cooper (Prasetyo, 2018) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Individu yang mampu memahami emosi individu lain, dapat bersikap dan mengambil keputusan dengan tepat tanpa menimbulkan dampak yang merugikan kedua belah pihak. Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru.

Menurut Pamungkas (2016) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan suatu fungsi jiwa yang melibatkan kemampuan memantau intensitas perasaan atau emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Individu memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki keyakinan tentang dirinya sendiri, penuh antusias, pandai memilah semuanya dan menggunakan informasi sehingga dapat membimbing pikiran dan tindakan.

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan seseorang dalam bertindak dan berhubungan dengan orang lain.

Menurut Goleman dalam (Pamungkas, 2016) Membagi kecerdasan emosi dan sosial dalam lima kecakapan yang dijelaskan berikut ini. Pertama, kesadaran diri yaitu mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk

memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Dengan sub indikator kesadaran diri terlihat pada, a) tanggung jawab; b) keputusan diri; c) kepercayaan diri. Kedua, pengaturan diri yaitu mengangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Dengan sub indikator pengaturan diri sebagai berikut, a) penggunaan waktu yang tepat; b) mendahulukan hal yang penting; c) memilih hal yang tepat dan penting terlebih dahulu.

Ketiga, motivasi yaitu menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran; membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Adapun sub indikator motivasi sebagai berikut, a) keinginan dari dalam diri; b) adanya inisiatif dalam diri; c) memiliki solusi dalam persoalan. Keempat, empati yaitu merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Sub indikator dalam empati sebagai berikut, a) respon terhadap orang lain; b) adanya rasa percaya kepada orang lain; c) menyelaraskan diri dengan orang lain.

Kelima, keterampilan social yaitu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim. Sub indikator keterampilan sosial sebagai berikut, a) dapat menghargai orang lain; b) cermat membaca situasi dan jaringan social; c) interaksi dan komunikasi yang baik.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek aspek kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami dan mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, memahami emosi orang lain, dan keterampilan menjalin hubungan dengan orang lain.

Keterampilan bola Voli Teknik Dasar Bola Voli

Teknik dasar dalam bola voli adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli, teknik-teknik ini terdiri dari *passing* atas, *passing* bawah, *set-up* atau umpan, servis, (5) *smash*, dan blok atau bendungan. Kemudian menurut Yusuf, (2019) teknik dasar bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *blocking*. Kemudian menurut American Sport Education Program, bahwa teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari *passing*, servis, *spike*, dan blok (Sentot, 2017).

Hakikat Smash Bola Voli

Smash merupakan teknik dasar yang terpenting yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain bola voli. Tujuannya dalam permainan bola voli adalah untuk menciptakan pukulan keras yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, karena merupakan syarat regu tersebut dinyatakan sebagai pemenang. Seperti yang dikemukakan (Yusuf, 2019) bahwa *smash* merupakan pukulan utama dalam penyerangan dalam mencapai kemenangan.

Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan *smash*. Oleh karena itu *smash* merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Beutelstahl dalam (Winarno, 2018) juga mengatakan bahwa seseorang yang pandai *smash* harus memiliki kegesitan, pandai melompat, dan memiliki kemampuan memukul bola sekeras mungkin. Pemain yang memiliki keahlian itu digolongkan sebagai pemain penyerang yang baik. Proses di dalam melakukan *smash* dapat dibagi dalam beberapa tahapan yaitu sebagai berikut, saat awalan permulaan Saat mengambil awalan sampai tolakan ke atas. Mula-mula mengambil sikap normal dengan jarak yang cukup dari jaring yaitu 3 sampai 4 meter. Pada saat akan mengadakan langkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah kecil-kecil di tempat. Langkah kecil ini dimaksud agar pada saat itu badan telah dalam batas setimbang labil dan pada saatnya untuk bergerak ke depan. Sesudah itu dilanjutkan dengan langkah ke depan ini agar tetap dijaga disamping kontinuitasnya juga letak bahu kiri yang relatif akan selalu berada lebih dekat kepada jaring daripada bahu kanan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi. Penelitian dilaksanakan di Lapangan Desa Air Bening Kecamatan Rawas Ilir Kabupaten Musi Rawas Utara dari bulan Januari 2021 sampai dengan Juni 2021. Pada eksperimen ini sampel yang berjumlah 30 orang akan diberikan perlakuan lalu dilihat perbedaan setelahnya, dengan menggunakan Sampling purposive terdapat 15 putra dan 15 putri.

Teknik pengumpulan data yakni dengan melakukan tes keterampilan *smash* dan angket. Teknik analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan. Berikut langkah-langkah analisis yang dilakukan. Pertama, menentukan rata-rata dari simpangan baku. Rumus yang digunakan ditunjukkan sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

- χ^2 : Harga Chi-kuadrat yang dicari
- f_o : Frekuensi dari hasil observasi
- f_h : Frekuensi dari hasil estimasi

kedua, uji r menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

HASIL PENELITIAN

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas tes akhir untuk kedua kelompok dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas Skor Tes Akhir

Kelas	X ² Hitung	Dk	X ² Tabel	Kesimpulan
Postes	7,0673	30	11,1	Normal

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji normalitas data maka dapat disimpulkan data tes akhir berdistribusi normal. Dan perhitungan uji normalitas data X^2 hitung = 7,0673 dan X^2 Tabel = 11,1 karena X^2 hitung < X^2 Tabel maka dapat disimpulkan data tes akhir berdistribusi normal.

Uji R

Hasil Uji R ditunjukkan pada Tabel 2. berikut:

Tabel 2.
Tabel Korelasi

No	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	33	11	1089	121	363
2	46	8	2116	64	368
3	36	8	1296	64	288
4	38	21	1444	441	798
5	39	18	1521	324	702
6	40	22	1600	484	880
7	46	18	2116	324	828
8	39	18	1521	324	702
9	39	14	1521	196	546
10	41	11	1681	121	451
11	33	22	1089	484	726
12	34	6	1156	36	204
13	46	22	2116	484	1012
14	38	18	1444	324	684
15	36	22	1296	484	792
16	37	21	1369	441	777
17	45	18	2025	324	810
18	33	22	1089	484	726
19	40	18	1600	324	720
20	46	21	2116	441	966
21	34	22	1156	484	748
22	37	11	1369	121	407
23	42	21	1764	441	882
24	34	18	1156	324	612
25	38	21	1444	441	798
26	28	18	784	324	504
27	39	21	1521	441	819
28	39	21	1521	441	819
29	30	18	900	324	540
30	39	22	1521	484	858
jumlah	1145	512	44341	9356	19571
Rata-rata	38,2	17,7	1478,0	337,1	677,7
Korelasi	0,047				

Uraian hasil pengujian hipotesis yang menggunakan rumus korelasi produk moment ditunjukkan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N_1X^2 - (\sum x)^2\}\{N_1Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{30(19571) - (1145)(512)}{\sqrt{\{30(44341) - (1145)^2\}\{30(9356) - (512)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{587130 - 586240}{\sqrt{\{1330230 - 1311025\}\{280680 - 262144\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{890}{\sqrt{\{19205\}\{18536\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{890}{\sqrt{355983880}}$$

$$r_{xy} = \frac{890}{18867,5} = 0,047$$

Berdasarkan rekapitulasi hasil uji r di atas dapat dijelaskan bahwa variabel Kecerdasan emosional terhadap Keterampilan bola voli di Rajawali Club menunjukkan nilai $r_{hitung} = 0,047$ lebih kecil dari $r_{tabel} = 0,205$. Berarti, secara parsial, tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional terhadap keterampilan bola voli di Rajawali Club. Hal ini membuktikan tidak terdapat hubungan yang signifikan kecerdasan emosional dengan keterampilan bola voli anggota Rajawali Club di Desa Air Bening Kecamatan Rawas Ilir Kabupaten Musi Rawas Utara yaitu jika $-1 \leq r \leq 1$.

PEMBAHASAN

Hasil angket mengenai minat dari pernyataan positif diketahui bahwa atlet telah mempunyai sifat inisiatif dalam latihan voli, semangat belajar atlet belum maksimal, keinginan belajar terlihat kuat dimana atlet memiliki keingintahuan melalui belajar sendiri, atlet telah dapat mencari jalan keluar memecahkan persoalan dalam memahami materi yang dihadapi, dan sikap belajar atlet yang tinggi. Fungsi minat sangat besar dalam mencapai hasil belajar atlet. Mulai dari keinginan untuk melakukan aktivitas dilakukan sampai akhirnya mencapai tujuan yang diharapkan bagi atlet maupun bagi orang tua atlet.

Menurut Marwati (2016) untuk dapat berkompetisi dengan baik pada cabang olahraga bola voli, diperlukan pemahaman secara teori, praktik, maupun mental. Pengelolaan emosi juga merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh atlet (Titisari & Haryanta, 2019). Jika atlet mempunyai kecerdasan emosional yang kuat maka diharapkan belajar atlet akan baik. Menurut Suranto (2005), kecerdasan emosional merupakan faktor yang penting dalam menentukan kemenangan dalam pertandingan olahraga, yaitu salah satunya pada cabang sepak bola.

Hasil analisis uji r menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan keterampilan bola voli anggota Rajawali Club. Hasil tersebut juga ditemukan pada penelitian oleh Fazari et al., (2017) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan keterampilan berolahraga. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil, seperti sampel yang kurang. Selain itu kebugaran atlet, pengalaman dalam bertanding serta komponen-komponen lainnya. Menurut Rahmat & Wahidi (2018) para atlet juga harus memiliki kecakapan dalam menghadapi tantangan di lapangan. Pemahaman mengenai teknik dasar pun menjadi modal yang berharga oleh para atlet.

SIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan kecerdasan emosional dengan keterampilan bola voli anggota Rajawali Club.

DAFTAR PUSTAKA

- Fazari, M., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Hubungan Kecerdasan Intelektual (IQ) dan Kecerdasan Emosional (EQ) dengan Keterampilan Bermain dalam Cabang Olahraga Bulu Tangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 02(01), 33-37. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i1.5350>
- Kathy, N., Supriatna, E., & Haetami, M. (2016). Servis Bawah Bola Voli Menggunakan Pendekatan Kompetensi Bermain di SDN 05 Terduk Dampak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(5), 1-10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/15296>
- Marwati, M. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Atas Permainan Bola Voli Tahun Pelajaran 2014-2015. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 1(1), 51-57. <https://doi.org/10.28926/briliant.v1i1.7>
- Pamungkas, A. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Ngaglik. *Thesis*. Universitas Negri Yogyakarta. Yogyakarta
- Prasetyo, D. (2018). Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen. *Thesis*. Universitas Negri Yogyakarta. Yogyakarta
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 96-103. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>
- Sentot, M. U. B. (2017). Survey Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Kota Kediri. *Simki-Techsain Vol. 01 No. 08*, 1-6. http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/ae907e4cdb87fe3067e1316542544c9b.pdf
- Suranto, H. (2005). *Psikologi Olahraga*. Surakarta: DIPA Universitas Sebelas Maret
- Titisari, D., & Haryanta, H. (2019). Peran Kecerdasan Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 51-56. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45403>
- Winarno, M. E. (2018). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Yuliana, A. (2019). Hubungan Emosional dan Kemampuan Gerak Terhadap Servis Atas Hook Di Klub Sma Negeri 1 Takalar. *Skripsi*. Universitas Negri Makasar. Makasar
- Yusuf, M. (2019). Upaya Meningkatkan Servis Bawah Bola Voli dengan Media Bola Plastik. *JPPK*, 6(11), 1-8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/22960/18179>