

Analisis Kemampuan Smash Dalam Kondisi Psikologi Terhadap Tim Bola Voli: Literatur Review

Anin Dita Safitri, Soni Sulistyarto, Irmantara Subagio, Achmad Widodo, Taufiq Hidayat, Muhammad
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Accepted: 09 October, 2025

Available online: September-December, 2025

Keywords:

Psychology, Smash, and Volleyball



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

ABSTRACT

Background: Background: In the world of sports, technical ability and physical condition are the focus in developing athlete performance. However, psychology also plays an important role, because a stable psychological condition tends to make players show increased performance, one of which is during the implementation of the smash. **Methods:** This study is included in the type of literature review, so the data collection method used is to search for articles related to the keywords used, namely "smash assessment" in "psychological conditions" and "volleyball team" In the literature collection process, Google Scholar, Scopus, and DOAJ (Directory of Open Access Journals) were used as some of the leading databases, chosen because they provide access to credible and relevant scientific journals. The articles obtained were then subjected to data collection (data collection) with a period of 10 years of article publication. Articles that match the keywords are then analyzed to answer the research question.. **Results:** the psychological and physical conditions of a volleyball player can affect the effectiveness of the smash produced. The psychological factors are such as motivation (drive), concentration, anxiety management, self-confidence, mentality, and good teamwork. In physical factors themselves include muscles and body posture. Good

psychological and physical conditions tend to produce more accurate, powerful, and effective smashes. Stable psychological conditions tend to make players show good performance when doing smashes, where attacks become more concentrated and sharp. **Conclusions:** The psychological and physical conditions of a volleyball player have an influence on the results of the smashes performed, a stable psychological condition makes attacks more concentrated and sharp.

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, kemampuan teknis dan kondisi fisik adalah hal utama yang sering menjadi fokus untuk mengembangkan prestasi para atlet. Namun, perlu diketahui bahwa psikologis juga memainkan peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan prestasi dari atlet tersebut (Nisa & Jannah, 2021). Bola voli merupakan sebuah orah raga yang saat ini cukup di gemari oleh kalangan muda serta orang dewasa. Bahkan dalam tingkat sekolah, seringkali terdapat ekstrakurikuler atau klub voli tersendiri yang digunakan sebagai ajang pencarian bakat muda untuk melakukan kompetisi maupun hanya sebatas kesenangan atau hobi. Tiga keterampilan yang mendukung perolehan angka adalah menerima, mengatur, dan bertahan. Permainan bola voli, yang relatif sederhana sekali, dengan melatih pemain dan tindakan multilateral kecepatan gulir permainan, telah mendapatkan popularitas yang luas dan semakin diterima oleh penonton (Cojocar & Cojocar, 2018).

Dalam bermain bola voli sendiri salah satu skill yang penting dan diperhatikan adalah smash. Smash merupakan teknik serangan, salah satunya digunakan pada olahraga voli yang dilakukan dengan cara cepat dan keras oleh seorang kepada lawan untuk mendapatkan sebuah poin dalam pertandingan (Cirana et al., 2021). Dalam pertandingan bola voli, serangan dapat terjadi baik dari penerimaan servis atau dari serangan balik. Kedua komponen ini telah dibedakan untuk mendapatkan akses ke informasi yang baru dan lebih rinci (jumlah total serangan = jumlah serangan dari penerimaan + jumlah serangan balik) (Szabo et al., 2019). Menurut (Giatsis, 2023) mengidentifikasi bahwa persentase "pembunuh serangan" (attack kill pertentage) merupakan indikator yang kuat dalam menentukan hasil pertandingan. Smash sendiri merupakan menjadi bagian atau teknik yang

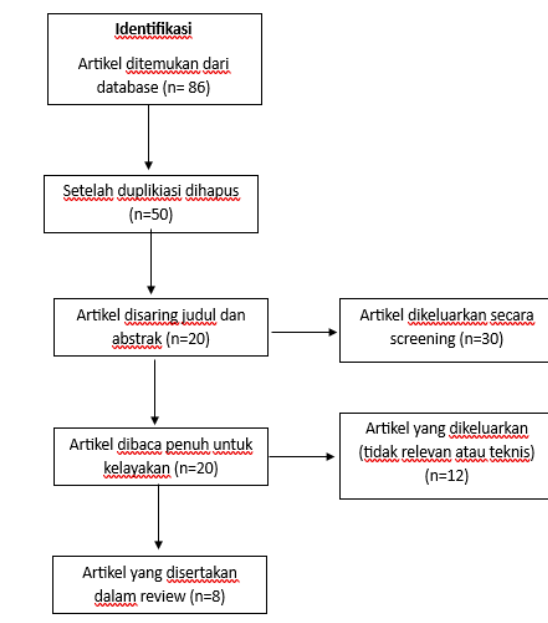
krusial dalam permainan bola voli, hal ini dikarenakan keterampilan ini sering menjadi penentu untuk perolehan sebuah point. Ciri teknik Smash memiliki identik seperti ciri yang cepat, kuat, tajam, dan menukik (Gunawan & Imanudin, 2019). Smash merupakan kemampuan yang krusial dan sering kali menentukan apakah suatu poin dimenangkan. Kekuatan, teknik, dan kepercayaan merupakan perpaduan faktor yang menjadikan smash lebih efektif (Isabella & Bakti, 2021). Keberhasilan atlet dapat dipengaruhi oleh unsur-unsur psikologis seperti kepercayaan diri, fokus, dorongan, dan pengaturan emosi (Erdiyanti & Maulana, 2019).

Stresor psikologis, seperti rasa cemas dan takut saat bertanding, menyebabkan atlet atau seorang pemain lebih cenderung melakukan kesalahan teknis seperti terjadinya pengurangan fokus (Purba, 2024). Sebaliknya, atlet atau pemain yang berada dalam kondisi psikologis yang stabil cenderung tampil sebaik mungkin dan menunjukkan potensi penuh (meningkatkan kinerja) (Pratama & Utami, 2024:9). Penilaian terhadap performa smash dalam kondisi psikologis guna menentukan seberapa besar aspek mental memengaruhi keterampilan teknis penyerangan ini. Guna mengetahui sejauh mana memahami faktor psikologi dapat mempengaruhi kemampuan pemain dalam melakukan smash. Melalui analisis yang komprehensif berupa studi menyeluruh terkait dengan peningkatan teknik dan kontrol psikologis dengan yang dapat dilakukan oleh pelatih (guru) terhadap atlet atau pemain. Penilaian terkait teknik smash untuk tim olahraga bola voli melalui aspek psikologi saat sedang melakukan permainan maupun pertandingan dapat menemukan kelemahan yang dihadapi oleh pemain, sehingga pelatih dapat memberikan pelatihan dan pembimbingan aspek psikologi yang dapat membantu atlet tampil lebih baik secara keseluruhan. Oleh karena itu studi ini akan mengkaji bagaimana faktor psikologis memengaruhi evaluasi kualitas smash pemain tim bola voli dan menjelaskan terkait faktor-faktor kondisi psikologis dan fisik yang dapat membuat teknik smash tetap kuat dan tajam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Literatur Review (LR) untuk mensintesis, mengidentifikasi, dan mengevaluasi hasil penelitian (Romadhoni, 2023). Dalam proses pengumpulan literatur, Google Scholar, Scopus, serta DOAJ (Directory of Open Access Journals) digunakan sebagai beberapa basis data terkemuka, yang dipilih karena menyediakan akses terhadap jurnal ilmiah yang kredibel juga relevan. Kata kunci yang dipakai saat mencari literatur yaitu: "kemampuan smash", "psikologi", dan "bolavoli". Tujuan dari pemilihan kata kunci ini adalah guna menangkap berbagai aspek psikologi yang berhubungan pada tingkat kecemasan atlet, kepercayaan diri, serta kesiapan mental antar pemain yang akan melakukan smash pada pertandingan di olahraga bola voli.

Dalam memilih artikel, peneliti menyaring banyak artikel untuk dipilih secara relevan dengan topik yang akan dibahas dalam penelitian, dengan memastikan kualitas dan relevansi dari literatur yang diulas (Susanto et al., 2024). Literatur yang terpilih akan diseleksi lebih lanjut menurut relevansi topik serta tahun publikasinya, dibatasi pada 10 tahun terakhir. Selain dari itu, seleksi juga mempertimbangkan ketersediaan data empiris serta kajian teoretis yang mendukung tujuan penelitian ini. Hasil yang telah dianalisa akan menjawab research question yang telah ditentukan dalam penelitian.



Gambar 1. diagram PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran dan penyaringan data artikel yang terkait dengan topik penelitian kemampuan smash dalam kondisi psikologi tim bolavoli yang menjadi bahan acuan untuk dilakukan review jurnal ilmiah adalah artikel nasional maupun artikel internasional. Hasil review artikel tersebut digunakan untuk pembahasan dalam penelitian ini. Adapun artikel yang telah disaring dan menjadi acuan dari literatur review ini terangkum dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Artikel untuk Literatur Review

Peneliti	Judul	Metode	subjek	Hasil
(Fadhli, 2021)	Performa Smash Bola Voli Dalam Event Liga Mahasiswa Ditinjau dari Antropometri dan Pengalaman Bertanding	Analisis deskriptif	Tim putra Universitas Negeri Malang dalam Event Liga Mahasiswa 2019	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa selain faktor fisik, faktor mental dan pengalaman bertanding sangat mempengaruhi prestasi atlet dalam pertandingan. Aspek antropometri memiliki peran dalam performa smash bola voli, akan tetapi keadaan psikis kuat serta banyaknya pengalaman bertanding yang dimiliki menjadi faktor pengaruh yang lebih besar.

Analisa dari riset ini juga menunjukkan bahwa para pemain memiliki kemampuan fisik yang cukup baik, namun perlu adanya peningkatan mental dan kepercayaan diri. Hal ini terlihat dari menurunnya kemampuan smash yang sebelumnya 26% pada pertandingan daerah menjadi hanya 15% pada tingkat nasional, penurunan ini dinilai cukup signifikan. Adapun pemilik jumlah smash terbanyak adalah pemain AD (142 smash) dan DN (81 smash). Perbedaan prestasi ini disebabkan oleh suasana pertandingan yang lebih besar dan tekanan pada pertandingan nasional yang ketat dalam persaingan.

(Bastian, 2020)	Efek Daya Ledak Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Dalam Keterampilan Smash Pada Atlet Bola Voli	Pendekatan Analisis Jalur (path analysis)	seluruh atlet bola voli Klub Huha Pekanbaru yang berjumlah 34 atlet	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam permainan bola voli, pada keterampilan penyerangan seperti smash memerlukan gerakan yang cepat, tajam, dan bertenaga, khususnya pada saat tahap mendorong untuk melompat.. Otot yang kuat, menjadi salah satu dorongan psikologi yang baik oleh pemain. Hal ini dikarenakan, terjadinya rasa percaya diri, semangat, dan dorongan untuk berhasil dalam latihan maupun kompetisi. Atlet dapat meningkatkan performa
-----------------	---	---	---	---

				smash yang dimilikinya dan menumbuhkan pola pikir positif dengan mencapai kekuatan otot yang optimal, yang menunjukkan saling ketergantungan antara kemampuan psikologis dan fisik. Dorongan rasa ingin berhasi juga menjadi alasan mengapa pemain memiliki semangat untuk berhasil saat bermain olahraga dan terlibat dalam latihan dan kompetisi.
(Yaseen, 2022)	The Effect Of Self-Confidence Exercises To Raise The Performance Level Of The Smash Serve And Smash Spiking Skills In Volleyball For Juniors	Eksperimen dengan desain kelompok kontrol dan eksperimen	Pemain junior di sekolah khusus bola voli di Direktorat Pemuda dan Olahraga Cabang Basra	Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan dasar servis smash dan smash spiking yang berkelanjutan, membantu pengembangan dan peningkatan dalam keberhasilan sebuah olahraga khususnya pada bola vol. Peningkatan dan perkembangan keterampilan dasar ini dapat terjadi disebabkan oleh aspek psikologis, seperti kepercayaan diri yang didapatkan dari disiplin dalam pelaksanaan proses latihan. Selain itu, kepercayaan diri pemain juga dipengaruhi oleh ide, perasaan, dan perilaku yang saling terkait. Sifat kompetitif juga menjadi faktor pendorong yang bersifat penting untuk meningkatkan kepercayaan

				diri dalam performa keterampilan servis smash dan smash spiking.
(Bujang et al., 2019)	Effect of Leg Power, Arm Power, Eyes and Foot Coordination and Self Confidence on Back Attack Smash in Volleyball	Metode Korelasi	Atlet PELATCAB PORDA Bekasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan tungkai, kekuatan lengan, koordinasi mata-tangan-kaki, dan rasa percaya diri dapat mempengaruhi kemampuan smash serangan balik. Pengaruh tidak langsung kekuatan tungkai, kekuatan lengan, dan koordinasi mata-tangan-kaki melalui rasa percaya diri dapat meningkatkan kemampuan smash serangan balik. Rasa percaya diri dalam melakukan smash serangan balik ditentukan oleh kemampuan fisik, seperti kekuatan tungkai, kekuatan lengan, dan koordinasi mata-tangan-kaki. Rasa percaya diri merupakan faktor penentu keberhasilan atau kegagalan pelaksanaan smash serangan balik.
(Sulistiadinata & Purbangkara, 2020)	Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percaya diri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli	Metode Korelasi	39 orang seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan atlet dalam melakukan smash yang kuat dan tepat dapat mengalami peningkatan dengan seiring kekuatan otot lengan. Selain itu, lemahnya otot lengan membuat smash menjadi kurang efektif. Koordinasi tangan-mata menjadi hal yang paling penting saat bermain bola voli. Performa tim selama pertandingan juga didukung oleh kondisi mental yang stabil, di mana kemampuan untuk melakukan smash sangat

				dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seseorang. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi dapat meningkatkan performa usaha terbaiknya selama pertandingan berlangsung. Selain itu, kurangnya kepercayaan diri juga dapat mengganggu performa. Pertandingan bola voli yang harmonis dan kompetitif dapat tercipta oleh tim dengan komunikasi yang baik dan rasa saling percaya satu sama lain, sehingga meningkatkan kinerja tim secara keseluruhan.
(Shieh et al., 2023)	Influence of mental energy on volleyball competition performance: a field test	Metode Desain Observasional	81 pemain bola voli putra (Mage = 21,11 tahun $\pm$ SD = 1,81) yang berpartisipasi dalam 16 tim yang tersisa dalam turnamen bola voli perguruan tinggi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mental energy, yang terdiri dari motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, vigor, tirelessness, dan calm, memiliki pengaruh positif terhadap kinerja atlet voli. Mental energy dapat memprediksi kinerja, terutama sebagai top receiver, dengan menjelaskan 23% varians dalam kinerja. Temuan ini menekankan pentingnya pengelolaan mental energy dalam pelatihan untuk meningkatkan performa atlet.
(Sin et al., 2020)	The effect of arm muscle power and confidence on the ability of the volley smash ball	Pendekatan analisis jalur (path analysis)	Semua bola voli putra dari Klub MBVC Kota Palembang yang	Hasilnya menunjukkan bahwa, (1) ada pengaruh langsung kekuatan otot lengan terhadap kemampuan Smash, dengan $py1 = 0,386$ atau 14,90% (2) terdapat

			berjumlah 20 orang	pengaruh langsung terhadap kemampuan Smash, dengan $r^2 = 0,382$ atau 14,59% (3) Terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan Smash melalui kepercayaan diri, dengan $r^2 = 0,217$ atau 14,7% (3) Terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan Smash melalui kepercayaan diri, dengan $r^2 = 0,1574$ atau 15,74%.
(Purnomo & Hariono, 2020)	Self-confidence due to ability of Three Meter Smash in Volleyball	Deskriptif kuantitatif	12 atlet ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong Bantul	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bola voli SMA Negeri 1 Pundong saat melakukan smash tiga meter berada pada kategori: Sangat Rendah, 5 orang (41,6%); Rendah, 3 orang (25%); Tinggi, 2 orang (16,7%); Sangat tinggi, 2 orang (16,7%).

Hasil dari literatur review penelitian terdahulu dengan topik terkait dengan kata kunci penelitian yang dibahas yaitu “Smash”, Psikologi, dan “Voli”. Hasil analisa dari kumpulan artikel literatur review didapatkan bahwa penelitian mengenai keterampilan smash dalam olahraga bola voli menunjukkan keterkaitan yang erat faktor fisik dengan psikologis. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Fadhli, 2021) menjelaskan bahwa seorang atlet atau pemain yang mempunyai mental kuat dan pengalaman pertandingan lebih akan berpengaruh terhadap performa smash yang dimiliki, dibandingkan aspek antropometri seperti dengan faktor-faktor fisik. Faktor fisik sendiri tersusun dari struktur anatomi, fisiologi, fungsi otot, dan postur tubuh yang dapat membantu tercapainya prestasi olahraga (MyIsidayu, 2022:18). Adapun menurut (Bujang et al., 2019) menunjukkan bahwa kekuatan otot, koordinasi, dan kepercayaan diri memiliki pengaruh langsung dan tidak langsung pada

kemampuan smash serangan balik oleh seorang atlet. Salah satu unsur penunjang kegiatan olahraga seperti smash bola voli adalah kekuatan eksplosif otot lengan (Oktariana & Hardiyono, 2020). Menurut Bastian (2020) menambahkan bahwa daya ledak otot tungkai mendukung kepercayaan diri dan motivasi atlet untuk melakukan smahs yang baik oleh pemain. Selain itu, Otot perut juga berperan andil dalam proses terciptanya smash yang baik pada saat bermain voli, yang mana menurut (Alvian & Nurudin, 2019), Biomekanika, sistem pengungkit, ukuran otot, jenis kelamin, faktor usia, dan ukuran otot merupakan beberapa faktor yang memengaruhi kekuatan otot perut. Faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot pemain bola voli, sehingga pengembangan kekuatan menjadi hal yang krusial dalam melakukan keterampilan smash bola voli (Oktariana & Hardiyono, 2020). Sulistiadinata & Purbangkara (2020) menekankan pentingnya kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan kepercayaan diri dalam menciptakan smash yang efektif.

Salah satu hal yang membuat psikologi menjadi faktor prioritas dalam permainan bola voli kontemporer adalah sistem poin reli, dimana dengan sistm tersebut secara tidak langsung membuat kondisi bersaing untuk mendapatkan poin (Jarwo, 2022). Maka menjadi penting untuk memberikan bentuk dukungan positif terhadap pemain atau atlit bola voli. Bentuk dukungan atau faktor positif ini dapat dilakukan dengan cara memberikan dorongan, kepercayaan diri, manajemen kecemasan, kesiapan mental, mengutamakan kebutuhan tim, dan memperhatikan konsentrasi (Nopiyanto & Dimyati, 2018). Hal ini dikarenakan, Performa seorang pemain akan menurun apabila kesehatan fisik dan mentalnya tidak bagus, kondisi psikologi yang kurang baik sering kali menyebabkan kurangnya fokus dan cepat lelah pemain sehingga berdampak pada peforma yang dimilikinya (Nopiyanto et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yaseen (2022), dimana membuktikan bahwa latihan yang meningkatkan kepercayaan diri secara signifikan memengaruhi keterampilan servis smash dan smash spiking pada pemain pemula. Secara keseluruhan, aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan stabilitas mental terbukti menjadi elemen penting yang mendukung keterampilan teknis dalam permainan bola voli. Maka dari itu, pengaruh psikologi pada atlet dalam melakukan smash akan mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan dan hasil analisa data artikel literatur review yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa psikologi dan kondis fisik dari seorang pemain bola voli dapat berpengaruh

terhadap efektifitas smash yang dihasilkan. Adapun faktor psikologi tersebut seperti motivasi (dorongan), konsentrasi, manajemen kecemasan, kepercayaan diri, mental, dan kerjasama tim yang baik. Dalam faktor fisik sendiri mencakup otot dan postur tubuh. Kondisi psikologis dan fisik yang baik cenderung menghasilkan smash yang lebih akurat, bertenaga, dan efektif.

Masukkan dan saran untuk peneliti selanjutnya dapat menganalisis lebih dalam mengenai psikologi olahraga dalam pemain atau atlet bola voli dalam melakukan beberapa gerakan selain smash, seperti passing, service, dan block. Selain itu, bagi penelitian selanjutnya dapat dilakukan penambahan analisa tidak hanya berfokus secara general pada psikologi, namun lebih jelas dan mendalam seperti harapan, emosi, persepsi, ataupun sikap.

REFERENSI

- Alvian, R., & Nurudin, A. A. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Renang Gaya Dada. *Journal Power Of Sports*, 2(2), 27–31.
- Bastian, Y. (2020). Efek Daya Ledak Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Dalam Keterampilan Smash Pada Atlet Bola Voli. *Inspiree*, 1(2), 89–104.
- Bujang, M., Maya, N. D. T., & Velyan, M. Y. (2019). Effect Of Leg Power, Arm Power, Eyes And Foot Coordination And Self Confidence On Back Attack Smash In Volleyball. *2nd International Conference On Sports Sciences And Health 2018 (2nd Icssh 2018)*, 42–45.
- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020*, 7(1).
- Cojocar, A. M., & Cojocar, M. (2018). The Model Of The Middle Blocker In Volleyball. *Rethinking Social Action Core Values In Practice*, 5(April), 80–87. <https://doi.org/10.18662/Lumproc.37>
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Performa Atlet Bola Voli Pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269–278.
- Fadhli, N. R. (2021). Performa Smash Bola Voli Dalam Event Liga Mahasiswa Ditinjau Dari Antropometri Dan Pengalaman Bertanding. *Jses: Journal Of Sport And Exercise Science*, 4(1), 1–10.
- Gunawan, T., & Imanudin, I. (2019). Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan Dengan Ketepatan Dan Kecepatan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 1–7.
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Jarwo, S. (2022). Pengetahuan Atlet Tentang Self Talk Sebagai Salah Satu Solusi Mengatasi Tekanan Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 4(2), 117–122.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela

- Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Jenis Cabang Olahraga Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., Widodo, L., & Others. (2022). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48–57.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa Smk Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–26.
- Pratama, E. Y., & Utami, R. J. (2024). *Psikologi Olahraga: Pendekatan Holistik Bagi Atlet*. Pradina Pustaka.
- Purba, S. (2024). *Pengembangan Model Penanganan Cedera Olahraga Akut Berbasis Buku Qr Bagi Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 2 Mandor Kabupaten Landak*. Ikip Pgri Pontianak.
- Purnomo, A., & Hariono, A. (2020). *Self-Confidence Due To Ability Of Three Meter Smash In Volleyball*. 6(2), 541–549.
- Romadhoni, G. I. (2023). *Penerapan Standar Akuntansi Keuangan Entitas Tanpa Akuntabilitas Publik Pada Bumdes : Literatur Review*. 2(4).
- Shieh, S. F., Lu, F. J. H., Gill, D. L., Yu, C. H., Tseng, S. P., & Savardelavar, M. (2023). Influence Of Mental Energy On Volleyball Competition Performance: A Field Test. *Peerj*, 11, 1–15. <https://doi.org/10.7717/Peerj.15109>
- Sin, T. H., Nopianto, N., & Fardi, A. (2020). *The Effect Of Arm Muscle Power And Confidence On The Ability Of The Volley Smash Ball*. 3(1), 1–6.
- Sulistiadinata, H., & Purbangkara, T. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 32–38.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, Dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. 3(1), 1–12.
- Szabo, D. A., Neagu, N., Voidazan, S., Sopa, I. S., & Gliga, C. A. (2019). Analyzing The Attack Players In Volleyball Through Statistical Methods. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 20(4), 154–158. <https://doi.org/10.26659/Pm3.2019.20.4.154>
- Yaseen, S. M. (N.D.). *The Effect Of Self-Confidence Exercises To Raise The Performance Level Of The Smash Serve And Smash Spiking Skills In Volleyball For Juniors*.