Editor :
Alberstof Radjah

KOMPETENSI
PELATIH BOLA VOLI
DI ERA DIGITAL



Salmon Runesi
Heny Setyawati
Hermawan Pamot Raharjo
Cahyo Yuwono
Taufiq Hidayah
Agung Wahyudi
Andry Akhiruyanto

KOMPETENSI
PELATIH BOLA VOLI
DI ERA DIGITAL

Salmon Runesi, Heny Setyawati, Hermawan Pamot Raharjo,
Cahyo Yuwono, Taufiq Hidayah, Agung Wahyudi, Andry Akhiruyanto

Penerbit Widina

KOMPETENSI PELATIH BOLA VOLI DI ERA DIGITAL

Penulis:
Salmon Runesi, Heny Setyawati, Hermawan Pamot Raharjo,
Cahyo Yuwono, Taufiq Hidayah, Agung Wahyudi, Andry Akhiruyanto

Desain Cover:
Helmaria Ulfa

Sumber Ilustrasi:
www.freepik.com

Tata Letak:
Handarini Rohana

Proofreader:
Neneng Sri Wahyuni

Editor:
Alberstof Radjah

ISBN:
978-634-317-378-6

Cetakan Pertama:
September, 2026

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang
by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:
WIDINA MEDIA UTAMA
Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025
Website: www.penerbitwidina.com
Instagram: @penerbitwidina
Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku berjudul "Kompetensi Pelatih Bola Voli di Era Digital." Buku ini hadir sebagai respons atas transformasi besar dalam dunia kepelatihan olahraga, khususnya bola voli, yang kini dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital, analitik performa, serta dinamika pembelajaran berbasis data.

Perkembangan olahraga bola voli yang diwadahi oleh *Fédération Internationale de Volleyball* (FIVB) menunjukkan bahwa profesionalisme pelatih tidak lagi hanya bertumpu pada pengalaman dan intuisi, tetapi juga pada kemampuan memanfaatkan teknologi, *video analisis*, *sport science*, serta platform digital dalam proses latihan dan evaluasi. Era digital menuntut pelatih untuk memiliki kompetensi pedagogik, teknis, sosial, dan digital secara terintegrasi.

Buku ini disusun untuk memberikan pemahaman konseptual dan praktis mengenai standar kompetensi pelatih bola voli modern, sekaligus menjadi referensi bagi akademisi, praktisi olahraga, mahasiswa kepelatihan, serta pengambil kebijakan dalam pengembangan sumber daya manusia olahraga.

Semoga buku ini memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas pelatih bola voli di Indonesia dan mampu mendorong lahirnya pelatih yang adaptif, inovatif, dan berdaya saing global.

Penulis

SINOPSIS

Buku “Kompetensi Pelatih Bola Voli di Era Digital” karya Salmon Runesi mengupas secara komprehensif transformasi peran dan kompetensi pelatih bola voli di tengah revolusi teknologi dan perubahan paradigma kepelatihan modern. Perkembangan olahraga yang berada di bawah naungan Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) menuntut pelatih tidak lagi sekadar menjadi instruktur teknis, tetapi juga fasilitator digital yang mampu mengintegrasikan sport science, analisis data, dan pembelajaran berbasis teknologi.

Buku ini membahas fondasi evolusi kepelatihan bola voli, penguasaan teknik dasar dan lanjutan berbasis teknologi, strategi serta taktik modern dengan dukungan data (*scouting digital*), manajemen program latihan, hingga analisis pertandingan secara sistematis. Selain itu, disajikan pula pembahasan mendalam mengenai program kebugaran spesifik bola voli dan pencegahan cedera berbasis prinsip ilmiah.

Dengan pendekatan akademik yang aplikatif, buku ini menjadi referensi penting bagi pelatih, mahasiswa kepelatihan olahraga, akademisi, dan praktisi yang ingin meningkatkan profesionalisme serta daya saing di era digital. Buku ini menegaskan bahwa keberhasilan pelatih masa kini terletak pada kemampuan mengintegrasikan kompetensi teknis, pedagogik, manajerial, dan literasi digital secara holistik.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **iii**
SINOPSIS ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **v**

BAGIAN I FONDASI KOMPETENSI PELATIH BOLA VOLI **1**
BAB 1 KRISIS KEMISKINAN STRUKTURAL DI NEGARA BERKEMBANG **3**
A. Sejarah Singkat Pelatihan Bola Voli 3
B. Transformasi Peran pelatih 4
C. Tantangan & peluang Pelatih di era digital 6
D. Teknologi *Blended Learning* 8

BAGIAN II PENGUASAAN MATERI & TEKNIK DIGITAL **11**
BAB 2 TEKNIK DASAR BERBASIS TEKNOLOGI **13**
A. Teknik Dasar Bola Voli 13
a. Servis 13
b. *Passing* (Operan) 16
c. *Smash (Spike)* 18
d. *Set-upper* 19
e. *Blocking* 21
f. Pertahanan (*Defensive Dig*) 22
B. Analisis Teknik Lanjutan Berbasis Teknologi 23
BAB 3 STRATEGI & TAKTIK MODERN DENGAN DUKUNGAN DATA **25**
A. Taktik dan Strategi Menyusun tim 25
B. Analisis Pertandingan (*Scouting*) Digital 31
BAB 4 PROGRAM KEBUGARAN & PENCEGAHAN CEDERA **35**
A. Program Kebugaran 35
B. Pencegahan Cedera pada Atlet Bola Voli 42

BAGIAN III MANAJEMEN LATIHAN & ANALISIS PERTANDINGAN 71
BAB 5 MANAJEMEN PROGRAM LATIHAN 73
A. Perencanaan Program Latihan 73
B. Penyusunan Sesi Latihan Harian 78
C. Pengorganisasian Tim dan Peran Pelatih 83
D. Evaluasi dan Perbaikan Program 85
BAB 6 ANALISIS PERTANDINGAN BOLA VOLI 89
A. Tujuan Analisis Pertandingan 89
B. Aspek-Aspek Analisis Pertandingan 92
C. Implikasi Kepelatihan 96
BAB 7 SISTEMATIKA PENGGUNAAN MEDIA BLENDED LEARNING 101
A. Video Analisis (Menggunakan Aplikasi *Visual Eyes*) 101
B. Aplikas*i Volleyball Tactic Board* 107
C. *Handbook* 111
D. Sistem *Barcode* 113
E. *Website Linktree* 115

REFERENSI 119
BIODATA PENULIS 123

BAGIAN I
FONDASI KOMPETENSI PELATIH BOLA VOLI



BAB 1

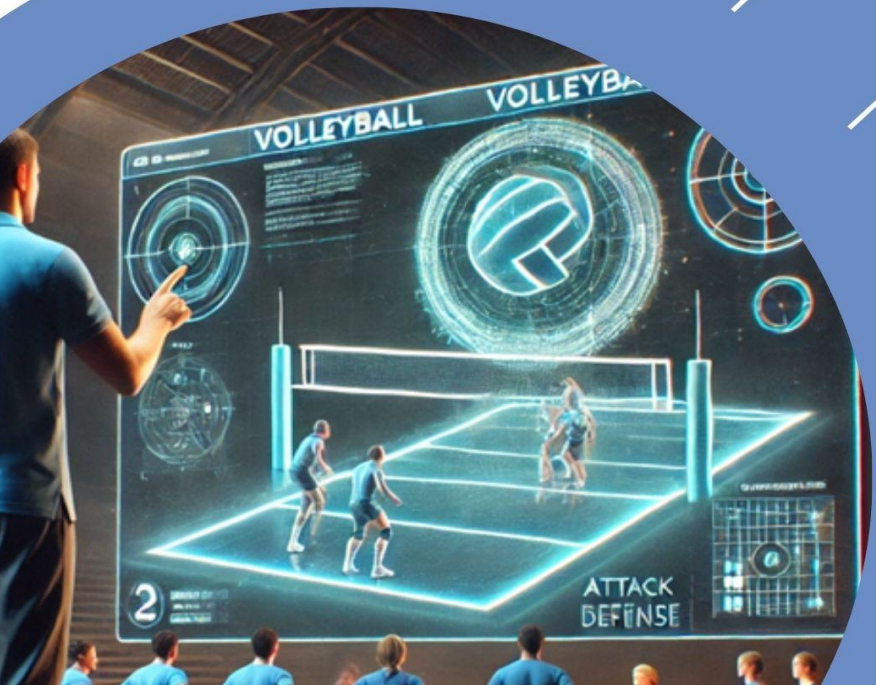
EVOLUSI PELATIHAN BOLA VOLI & TANTANGAN ERA DIGITAL

A. SEJARAH SINGKAT PELATIHAN BOLA VOLI

Era Tradisional hingga Saintifik (1895-1980-an)

Pelatihan bola voli diawali dengan pendekatan mekanis-repetitif sejak penciptaannya oleh William G. Morgan tahun 1895. Pada fase awal (1895-1940), latihan dominan berupa drill statis: pemain berpasangan mempraktikkan passing atau servis berulang di spot tetap, tanpa variasi gerak atau simulasi pertandingan. Metode ini berakar pada keyakinan bahwa pengulangan membentuk memori otot, namun mengabaikan aspek taktis dan kontekstual. Perkembangan signifikan terjadi tahun 1940-an ketika spike (serangan udara) dan sistem 3-hit (umpan-set-smash) diperkenalkan, menggeser fokus dari sekadar keterampilan individu ke koordinasi tim. Tahun 1965, revolusi metodologi muncul melalui penerapan periodisasi Matveyev – pembagian siklus latihan menjadi fase persiapan (pembangunan dasar fisik), kompetisi (pemantapan taktik), dan transisi (pemulihan). Pendekatan ini memicu lahirnya block training (konsentrasi pada satu skill per periode) dan *shadow drill* (simulasi pola gerak tanpa bola). Era 1970-1980-an membawa pendekatan saintifik: video analog (film Super 8mm) digunakan untuk analisis biomekanik *servis* dan *smash*, tes lompat vertikal menjadi standar pengukuran *explosivitas*, serta psikologi olahraga diintegrasikan melalui visualisasi mental untuk akurasi *under pressure.*

BAGIAN II
PENGUASAAN MATERI
& TEKNIK DIGITAL



BAB 2

TEKNIK DASAR BERBASIS TEKNOLOGI

A. TEKNIK DASAR BOLA VOLI

Teknik dasar bola voli merupakan fondasi utama dalam permainan. Penguasaan teknik yang baik menentukan kualitas tim, mencakup *servis, passing, smash, block,* dan *defensive Dig*. Tanpa dasar ini, strategi tim tidak dapat dijalankan optimal.

a. Servis

Servis atas adalah teknik servis yang dilakukan dengan memukul bola dari atas kepala pemain. Fungsi: Memulai rally, mengecoh pertahanan lawan, dan mencetak poin langsung.

1. Servis Bawah (*Underhand Serve*)

Sikap Permulaan :

- Pemain berdiri di belakang garis belakang dengan posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan (bagi yang kidal maka kaki kanan yang berada agak di depan)
- Letakan bola ditelapak tangan kiri (Untuk yang kidal maka sebaliknya)
- Lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersamaan dengan itu tarik tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ke belakang untuk melakukan awalan.
- Setelah bola yang dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola.

BAB 3

STRATEGI & TAKTIK MODERN DENGAN DUKUNGAN DATA

A. Taktik dan Strategi Menyusun tim

Dalam menyusun taktik dan strategi tim sudah tentu membutuhkan pemain yang berspesialisasi dalam posisi tertentu dan mereka harus bisa membaca irama permainan dan mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan situasi lapangan. Sistem permainan bola voli adalah kerangka taktis yang mengatur distribusi peran pemain (setter, spiker, libero), pola rotasi, dan strategi serangan-pertahanan dalam enam zona lapangan; di mana formasi 4-2 (dua setter stabil di depan) ideal untuk pemula karena minim kompleksitas rotasi, sistem 5-1 (satu setter multifungsi) menjadi standar tim kompetitif berkat fleksibilitas serangan.

Barcode di samping berisi link video **Strategi & Taktik dalam permainan Voli**. silakan download aplikasi QR & Barcode Scanner di Playstore selanjtnya scan barcode tersebut

BAB 4

PROGRAM KEBUGARAN & PENCEGAHAN CEDERA

A. PROGRAM KEBUGARAN

Kebugaran atlet bola voli merupakan fondasi utama performa kompetitif, mengintegrasikan kekuatan eksplosif, daya tahan kardiovaskular, kelincahan, dan ketahanan neuromuskular. Kajian ini menganalisis komponen kunci program kebugaran berbasis bukti ilmiah dan praktik pelatihan terkini, dengan fokus pada optimalisasi performa dan pencegahan cedera. Program merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muskular meliputi ; daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (reaksi), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*) (Asnaldi, 2012). Latihan fisik umum perlu mengembangakan kemampuan daya tahan jantung dan paru, kecepatan, kekuatan, *power* (Roque & Hansen, 2012). Beberapa unsur komponen fisik di atas, bagi cabang olahraga bola voli hampir seluruhnya mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet, namun demikian konsep pengembanganya tentunya harus melalui tahapan latihan dengan kata lain terdapat komponen yang lebih dominan untuk dilatih pada bagian persiapan umum, seperti contoh sebelum mengembangkan komponen fisik power maka seorang atlet sudah harus memiliki kemampuan fisik kekuatan dan kecepatan dengan demikian konsep ini perlu diperhatikan oleh setiap pelatih, sebab jika proses latihanya terbalik atau power dilatih terlebih dahulu tanpa memiliki

BAGIAN III
MANAJEMEN LATIHAN
& ANALISIS PERTANDINGAN



BAB 5

MANAJEMEN PROGRAM LATIHAN

A. PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN

a. Menetapkan Tujuan (Teknik, Fisik, Taktik, Mental)

Tujuan latihan adalah kompas. Tanpa tujuan, latihan hanya gerak fisik tanpa arah capek iya, progres belum tentu. Dalam ilmu kepelatihan, penetapan tujuan berlandaskan Goal Setting Theory dari Locke & Latham (1990; 2002) yang menyatakan bahwa tujuan yang spesifik dan menantang meningkatkan motivasi, fokus, serta performa secara signifikan dibanding tujuan yang samar. Atlet yang mengetahui targetnya cenderung lebih disiplin, konsisten, dan bertanggung jawab terhadap proses latihan. Dalam bola voli, tujuan harus mencakup empat domain utama: teknik, fisik, taktik, dan mental. Tujuan teknik dapat berupa peningkatan akurasi servis atau konsistensi passing. Tujuan fisik mencakup peningkatan daya ledak, kelincahan, dan daya tahan. Tujuan taktik berkaitan dengan pemahaman rotasi, sistem permainan, dan pengambilan keputusan. Sementara itu, aspek mental meliputi konsentrasi, kepercayaan diri, dan ketahanan terhadap tekanan pertandingan. Weinberg & Gould (2019) menekankan bahwa kombinasi target proses (process goals) dan target hasil (outcome goals) memberikan efek optimal terhadap perkembangan atlet.

Penetapan tujuan juga perlu mengikuti prinsip SMART (Doran, 1981): spesifik, terukur, realistis, relevan, dan berbatas waktu. Pendekatan ini membantu pelatih menghindari tujuan abstrak seperti “bermain lebih baik”, dan menggantinya dengan indikator konkret seperti “meningkatkan akurasi servis menjadi 70% dalam 6 minggu”. Singkatnya, tujuan adalah fondasi.

BAB 6

ANALISIS PERTANDINGAN BOLA VOLI

Di era olahraga modern, analisis pertandingan bukan sekadar alat evaluasi pasca-pertandingan, tetapi menjadi komponen integral dalam perencanaan latihan, pengambilan keputusan pelatih, serta pengembangan strategi kompetitif. Pendekatan analisis mencakup aspek teknik (servis, passing, setting, serangan, blok, dan pertahanan), taktik tim (pola serangan, rotasi, dan respons terhadap variasi lawan), kondisi fisik pemain, serta faktor psikologis yang memengaruhi performa saat momen krusial. Dengan memadukan data kuantitatif seperti persentase serangan efektif, rasio kesalahan servis, dan jumlah poin dari blok serta catatan kualitatif tentang komunikasi tim dan pengambilan keputusan, analisis ini memberikan gambaran menyeluruh tentang kekuatan dan kelemahan yang terlihat pada pertandingan.

A. TUJUAN ANALISIS PERTANDINGAN

Tujuan analisis pertandingan bola voli meliputi:

a. Mengevaluasi Efektivitas

Teknik Dasar Pemain Tujuan utama analisis pertandingan bola voli adalah mengevaluasi efektivitas penguasaan teknik dasar pemain dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Teknik dasar seperti servis, passing, set-up, smash, block, dan defense merupakan fondasi utama performa individu maupun tim. Melalui analisis pertandingan, pelatih dapat menilai tingkat keberhasilan setiap teknik berdasarkan indikator objektif, misalnya persentase servis masuk, kualitas passing (perfect, good, poor), efisiensi serangan (kill, error, blocked), serta keberhasilan block dan dig. Evaluasi ini

BAB 7

SISTEMATIKA PENGGUNAAN MEDIA BLENDED LEARNING

A. VIDEO ANALISIS (MENGGUNAKAN APLIKASI VISUAL EYES)

Video analisis merupakan alat revolusioner dalam dunia olahraga, memungkinkan pelatih untuk merekam, mengamati, dan menganalisis setiap gerakan serta strategi permainan secara mendetail. Aplikasi yang digunakan pelatih dalam video analisis adalah Visual Eyes. Visual Eyes merupakan perangkat lunak open-source berbasis android yang dapat diunduh di Playstore. Aplikasi ini berfungsi untuk menganalisis gerakan dengan anotasi visual, pengukuran sudut, dan slow-motion playback.



Gambar 7.1 Aplikasi *VisualEyes*

Implementasi:

Seorang pelatih merekam latihan atlet menggunakan aplikasi *VisualEyes*, lalu menganalisis kesalahan dalam teknik passing menggunakan fitur slow-motion. Berdasarkan analisis ini, pelatih memberikan umpan balik kepada atlet untuk meningkatkan gerakan.

REFERENSI

Haddad, M., Stylianides, G., Djaoui, L., Dellal, A., & Chamari, K. (2017). Session-RPE method for training load monitoring: Validity, ecological usefulness, and influencing factors. Frontiers in Neuroscience, 11, Article 612. https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00612

Silva, M., Marcelino, R., Lacerda, D., & João, P. V. (2016). Match analysis in volleyball: A systematic review. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine, 5(1), 35–46.

Bailey, C. (2019). Longitudinal monitoring of athletes: Statistical issues and best practices. Journal of Science in Sport and Exercise. https://doi.org/10.1007/s42978-019-00042-4

Bourdon, P. C., et al. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. International Journal of Sports Physiology and Performance, 12(Suppl 2), S2-161–S2-170.

Vavassori, R., Moreno Arroyo, M. P., & Ureña Espa, A. (2024). Training load and players' readiness monitoring methods used in volleyball: A systematic review. Kinesiology, 56(1), 61–77. https://doi.org/10.26582/k.56.1.10

Bruner, M. W., Eys, M. A., & Turnnidge, J. (2017). Team norms and cohesion in youth sport. Journal of Sport & Exercise Psychology, 39(3), 213–226.

Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2017). Group dynamics in sport. International Review of Sport and Exercise Psychology, 10(1), 1–21.

Cotterill, S., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership and team functioning. Sports Medicine, 46(3), 337–351.

Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H., & West, C. (2017). Monitoring training load in team sports. International Journal of Sports Physiology and Performance, 12(2), 152–160.

Davis, L., et al. (2019). Coach–athlete relationship quality. Journal of Applied Sport Psychology, 31(4), 389–406.

Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2016). Feedback and skill acquisition. Sports Medicine, 46(6), 843–856.

Occhino, J., Mallett, C., & Rynne, S. (2016). High-performance coaching structures. Sports Coaching Review, 5(1), 76–92.

Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C., & Borrego, C. (2020). Autonomy support and motivation. Psychology of Sport and Exercise, 47, 101–113.

Bompa, T. O. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports.

Doran, G. (1981). SMART goal concept.

Foster, C. (1998). Monitoring training load using session-RPE.

Issurin, V. (2008). Block periodization.

Kellmann, M. (2010). Recovery-stress balance in athletes.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990; 2002). Goal Setting Theory.

Matveyev, L. P. (1964). Periodization of sports training.

Mujika, I., & Padilla, S. (2003). Tapering and performance.

Platonov, V. (1997; 2013). Periodization of athletic training.

Selye, H. (1956). General Adaptation Syndrome. Stone, M., Stone, M., & Sands, W. (2007). Principles of strength training.

Weinberg, R., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology.

Atalarik, Dr. Amrozi Khamidi, M. P. (2017). MANAJEMEN PEMBINAAN BOLA VOLI PANTAI SIDOARJO (Studi Pada Klub SBC Bola Voli Pantai Di Gor Sidoarjo). 17.

Ali, Y. ' la, & Hafidz, A. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bolavoli Putra di Klub Indomaret Sidoarjo. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(1).

Rahmat, Z., & Irfandi, I. (2019). Evaluation of Management Training Athletic Sports Club of Run, Jump and Floor in Sport and Youth Office (Diaspora) Aceh. Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal, 2(2), 321–329. https://doi.org/10.33258/birle.v2i2.304

Sumaryanto, Sumaryanto, Pambudi, D. K. (2022). Manajemen insan olahraga.

Dwiyogo Wasis D. (2018) . Pembelajaran Berbasis Blended Learning. Malang : Winekamedia.

Asnaldi, A. (2012). Dasar – dasar Pembinaan Kondisi Fisik. (http://achong132.blogspot.com/2011/06/v-behaviorurldefaultvml-o.html) di unduh tanggal 15 September 2014

Roque, E., & Hansen, J. (2012). Fondation Volley Ball Coaching Manual. Los Angeles: 90018 LA84

Bompa, T. O. (1999). Periodization, Theory and Methodology of Training, (4th Ed). Dubuque: Kendal Hunt Publishing Company

Thompson, P. J. L. (1991). Introduction to Coaching Theory Monaco: IAAF

Ambarukmi, D. H., et al. (2007). Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta. ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Bidang Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Kementrian Negara Pemudan dan Olahraga

Pasurney, P. L. (2001). Latihan Fisik Olahraga. Jakarta. Pusat pendidikan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat

Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 2(2), 83-93.

Ilham, I., Iqroni, D., & Setiawan, I. B. (2021). Kinesio Taping Pada Rehabilitasi Cedera Olahraga Bulu Tangkis. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 2(1 SE Articles). https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.544

Abdullah, A., Cahyo, S. D., & Kinanti, R. G. (2020). Perbedaan Pola Cedera Olahraga Pada Atlet Laki-Laki Dan Perempuan. Jurnal Sport Science, 10(2), 123–128.

Saputra, N., Kinanti, R. G., & Abdullah, A. (2022). Survei penatalaksanaan pasca cedera olahraga dengan pengobatan tradisional atau dengan pengobatan modern pada atlet olahraga permainan bola besar Kota Malang. Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health, 2(1), 7–14.

Mukrim, H., Suriah, S., & Nurlinda, A. (2017). Pengaruh Edukasi Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Cedera Olarga, Intensitas Latihan Dan Pola Tidur Pada Atlet Klub Bola Voli Unhas Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 11(4), 417 422.

Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., & Bagia, I. M. (2019). Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Tim Atlet Bola Voli Putra IKIP PGRI Bali. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 5(1), 39–43.

Rosadi, R., Mabrur, A., & Wardojo, S. S. I. (2021). Pelaksanaan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Pemain Bola Voli Putri Generasi Muda Juata Laut. Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS, 7(2), 242–246.

Bahtiar, M. W., Abdullah, A., & Kinanti, R. G. (2021). Survei Penggunaan Protective Equipment In Sport (PES) dalam Upaya Preventif dan Kuratif Cedera pada Atlet Bola Besar KONI Kota Malang. Sport Science and Health, 3(10), 769–777.

Thoyfur, M., Kinanti, R. G., & Abdullah, A. (2021). Analisis Tingkat Keberhasilan Program Latihan Pasca Cedera Olahraga pada Atlet Olahraga Permainan Bola Besar. Sport Science and Health, 3(8), 595–602.

Prihandoko, P. D. (2022). Periodisasi Latihan – Petakan Tujuan dan Proses Latihan. Sirka Health.

Matveyev, L.P. (1965). Periodization of Sports Training. Fizkultura i Sport. Dasar teoretis model periodisasi klasik yang membagi fase persiapan, kompetisi, dan transisi.

BIODATA PENULIS



Salmon Runesi, S.Pd., M.Fis., AIFO
Dosen Program Studi Penjaskesrek
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusa Cendana

Salmon Runesi, S.Pd., M.Fis., AIFO Lahir di Amarasi (Tunban), Tanggal 14 Februari 1981, Penulis Terlahir sebagai anak ke 3 dari 4 Bersaudara. Penulis menempuh Pendidikan di SD Inpres Nonbes, Lulus Tahun 1993, melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 1 Amarasi lulus Tahun 1996. Selanjutnya Penulis melanjutkan Pendidikan di SMK Karya Kupang dan Lulus Tahun 1999. Penulis Menempuh Pendidikan S-1 di Universitas PGRI NTT pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Lulus Tahun 2007. Kemudian Penulis Melanjutkan Pendidikan kejenjang S-2 pada Program Pasca Sarjana, Program Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana Denpasar Bali Lulus Tahun 2013 dan Tahun 2024 melanjutkan Studi Program Doktor Pendidikan Olahraga S3 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Penulis merupakan dosen Tetap di Universitas Nusa Cendana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Penjaskesrek. Penulis aktif sebagai peneliti dibidangnya, beberapa penelitian telah dilakukan dan diterbitkan di berbagai jurnal. Dibidang Organisasi Olahraga Penulis sebagai Pengurus KONI Kota Kupang Periode 2022-2026 dan Sebagai Pengurus Cricet Provinsi NTT Periode 2021-

2025. Penulis Juga Sebagai Pelatih Bola Voli Indoor dan Voli Pantai Nasional C (Bersertifikat), Sebagai Pelatih dan Wasit Futsal (Bersertifikat Nasional) dan Sebagai Wasit C3 Sepak Bola (Bersertifikat Nasional). Penulis berharap dengan menulis buku dapat memberi kontribusi kepada Negara Republik Indonesia dan dapat ikut serta mencerdaskan kehidupan bangsa.
Email Penulis: runesi.salmon@staf.undana.ac.id



Prof. Dr. Heny Setyawati, M.Si.
Dosen Prodi. S3 Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Prof. Dr. Heny Setyawati, M.Si., Lahir di Kota Sejuk Temanggung, Tanggal 10 Juni 1967. Menempuh Pendidikan S1 Prodi Pendidikan Olahraga IKIP Semarang Lulus Tahun 1991, S2 Prodi Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung Lulus Tahun 2000 dan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang lulus tahun 2016. Penulis menjadi Dosen tetap sejak tahun 1992 di Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Saat ini menjadi Koordinator Prodi S3 Pendidikan Olahraga. Sebagai Guru Besar dengan Kepakaran dalam bidang Psikologi Olahraga, penulis aktif melaksanakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi, dan menulis artikel yang terbit di Jurnal Internasional Bereputasi. Pada tahun 2013 secara khusus Penulis memperdalam kemampuan dalam Penulisan Karya Ilmiah selama Satu Semester di Ohio State University, Columbus, USA. Penulis juga memiliki Kompetensi sebagai Editor Buku dari BNSP. Dibidang Organisasi Olahraga Penulis beberapa periode menjadi Pengurus KONI Jateng dari tahun 2013 sampai sekarang Periode 2025-2029. Sebagai Pengurus Besar Wushu Indonesia (PBWI), sejak tahun 2004 sampai sekarang Periode 2022-2026. Penulis juga menjadi Wasit Wushu Internasional dan telah memimpin pertandingan di tingkat Asian Games, Sea Games, Kejuaraan Dunia, PON, Kejurnas dll. Selain itu Penulis juga menjadi Pengurus KADIN Jawa Tengah yang menangani bidang Olahraga sejak tahun 2021 sampai dengan

sekarang. Sesuai dengan kepakarannya Penulis juga aktif sebagai Sport Mental Coach, dan melakukan pendampingan Mental Atlet dalam kegiatan Pelatnas dan Pelatda Cabang Olahraga.

Email Penulis: henysetyawati@mail.unnes.ac.id



Prof. Dr. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd
Dosen Program Studi Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Prof. Dr. Hermawan Pamot Raharjo MPd Lahir di Rembang (Jawa Tengah), Tanggal 20 Oktober 1965, dari pasangan Ayah bernama Harijoso, dan Ibu bernama Sudarsih, Penulis Terlahir sebagai anak ke 2 dari 4 Bersaudara. Penulis Pernah menempuh Pendidikan di SD N Pagerharjo, Lulus Tahun 1977, melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 2 Pati lulus Tahun 1981. Selanjutnya Penulis melanjutkan Pendidikan di SMA 1 Pati dan Lulus Tahun 1984. Penulis Menempuh Pendidikan S-1 di IKIP Semarang pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Lulus Tahun 1990. Kemudian Penulis Melanjutkan Pendidikan kejenjang S-2 pada Program Pasca Sarjana, Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang Lulus Tahun 2003 dan Tahun 2016 melanjutkan Studi pendidikan S3 Program Studi Pendidikan olahraga di Universitas Negeri Semarang Lulus Tahun 2020. Penulis merupakan dosen Tetap di Universitas Negeri Semarang Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Studi Penjaskesrek. Penulis aktif sebagai peneliti dibidangnya, beberapa penelitian telah dilakukan dan diterbitkan di berbagai jurnal. Penulis berharap dengan menulis buku dapat memberi kontribusi kepada Negara Republik Indonesia dan dapat ikut serta mencerdaskan kehidupan bangsa.

Email Penulis: hermawan_pamot@mail.unnes.ac.id



KOMPETENSI
PELATIH BOLA VOLI
DI ERA DIGITAL

Buku Kompetensi Pelatih Bola Voli di Era Digital hadir sebagai referensi yang membahas pentingnya kompetensi pelatih dalam menghadapi perkembangan olahraga yang semakin dipengaruhi oleh teknologi digital. Peran pelatih tidak lagi hanya berkaitan dengan penguasaan teknik dan strategi permainan, tetapi juga mencakup kemampuan menganalisis performa, merancang program latihan, serta memanfaatkan teknologi untuk mendukung peningkatan prestasi atlet.

Di era digital, pelatih bola voli dituntut mampu beradaptasi dengan berbagai perkembangan teknologi yang dapat digunakan dalam proses latihan dan evaluasi. Pemanfaatan data performa, analisis pertandingan, perangkat digital, serta berbagai media teknologi dapat membantu pelatih memperoleh informasi yang lebih objektif mengenai kondisi dan perkembangan atlet. Dengan demikian, proses pembinaan dapat dilakukan secara lebih terarah, sistematis, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.

Buku ini menjadi salah satu bahan bacaan yang relevan bagi pelatih, atlet, mahasiswa kepelatihan olahraga, maupun pemerhati bola voli yang ingin memahami tuntutan kompetensi pelatih pada masa kini. Melalui pembahasan mengenai kompetensi dan pemanfaatan teknologi dalam kepelatihan, buku ini diharapkan dapat memberikan wawasan sekaligus mendorong lahirnya pelatih bola voli yang profesional, adaptif, inovatif, dan mampu memanfaatkan perkembangan digital untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga.

www.penerbitwidina.com
@penerbitwidina
penerbit widina
penerbitwidina@gmail.com
widina store
widina bookstore

Layanan Pembaca & Penerbitan Buku
0815-7000-699

SCANME

Pendidikan

ISBN 978-634-317-378-6

9 786343 173786