

PERBANDINGAN METODE LATIHAN *DRILLING* LEMPAR BOLA DAN *DRILLING* PUKULAN BERTAHAN TERHADAP HASIL *PASSING* BAWAH BOLAVOLI ATLET PUTRI KLUB BHARATA MUDA

Asyifa Dinda Sephia Sri Nur¹⁾, Tirto Apriyanto²⁾, Mansur Jauhari³⁾

Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

Email: ¹⁾ asyifanoerpri27@gmail.com, ²⁾ tapriyanto@unj.ac.id, ³⁾ mansur.jauhari@unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) peningkatan hasil *passing* bawah bolavoli melalui metode *drilling* lempar bola, 2) peningkatan hasil *passing* bawah bolavoli melalui metode *drilling* pukulan bertahan, 3) perbedaan peningkatan hasil *passing* bawah bolavoli melalui metode *drilling* lempar bola dan *drilling* pukulan bertahan. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan penelitian menggunakan *two groups* "pre-test dan post test design". Subyek penelitian ini adalah atlet bolavoli putri Klub Bharata Muda sebanyak 30 diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes keterampilan *passing* bawah individu ke dinding yang sudah ada targetnya dan dalam waktu 1 menit untuk setiap atlet. Analisa data dilakukan dengan menggunakan "uji t" *dependent dan independent* dengan taraf signifikan 0,5. Hasil penelitian: 1) latihan menggunakan metode *drilling* lempar bola, diperoleh t hitung 3,531 lebih besar dari t tabel 2,145, maka diartikan H0 ditolak dan H1 diterima, artinya terdapat peningkatan, 2) latihan menggunakan metode *drilling* pukulan bertahan diperoleh t hitung 8,625 lebih besar dari t tabel 2,145 maka H0 ditolak dan H1 diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 3) membandingkan hasil tes akhir dari kedua metode latihan tersebut diperoleh hasil t hitung 5,721 lebih besar dari t tabel 2,048 artinya terdapat perbedaan signifikan metode *drilling* lempar bola dengan rata-rata 52,27 dan hasil latihan metode *drilling* pukulan bertahan dengan rata-rata 56.

ABSTRACT

This study aims to determine 1) the improvement of the results of lower passing bolavoli through the ball throwing drilling method, 2) the improvement of the results of lower passing bolavoli through the defensive punch drilling method, 3) the difference in improving the results of lower passing bolavoli through the ball throwing drilling method and defensive punch drilling. This research method uses experimental methods with research using two groups "pre-test and post test design". The subjects of this study were 30 Bharata Muda Club female bolavoli athletes taken with purposive sampling technique. Data collection is done by conducting individual lower passing skill tests to a wall that already has a target and within 1 minute for each athlete. Data analysis was carried out using dependent and independent "t tests" with a significant level of 0.5. Research results: 1) training using the ball throwing drilling method, obtained t count 3.531 greater than t table 2.145, it means H0 is rejected and H1 is accepted, meaning there is an increase, 2) training using the defensive punch drilling method obtained t count 8.625 greater than t table 2.145 then H0 is rejected and H1 is accepted, meaning there is a significant increase, 3) comparing the final test results of the two training methods obtained t count 5.721 greater than t table 2.048 means there is a significant difference in the ball throwing drilling method with an average of 52.27 and the results of the defensive punch drilling method training with an average of 56.

Sejarah Artikel

Submitted: 22 Juli 2024

Accepted: 25 Juli 2024

Published: 1 Agustus 2024

Kata Kunci

Passing bawah bolavoli, *Drilling* lempar bola, *drilling* pukulan bertahan.

Article History

Submitted: 22 Juli 2024

Accepted: 25 Juli 2024

Published: 1 Agustus 2024

Keywords:

Volleyball lower pass, ball throwing drilling, defensive punch drilling.

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu atau tim yang saling berhadapan masing-masing tim terdiri dari enam orang pemain. Permainan bolavoli dilakukan dengan cara dipantulkan sebanyak-banyaknya tiga kali. Di jelaskan dalam peraturan

permainan bolavoli edisi 2001-2004 bahwa tujuan permainan bola voli adalah melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan.

Permainan bolavoli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat sehingga timbul klub-klub di kota besar diseluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersama dengan kejuaraan nasional yang pertama. PBVSI sejak itu sudah mulai aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik didalam maupun diluar negeri, seminar dan pelatihan pelatih bolavoli yang membahas mengenai metode-metode latihan yang melibatkan kalangan pendidikan terutama pendidikan jasmani dan program kepelatihan.

Permainan bolavoli sangat sederhana yaitu bertahan dan menyerang. Menurut Suharno yang merupakan bagian sistem dari penyerangan adalah servis, umpan, *smash* dan *dig* (*smash* yang dilakukan secara lemah dekat dengan net dengan tujuan untuk mengelabui blok/lawan), sedangkan yang termasuk dalam sistem pertahanan adalah *passing*, *block*, *cover* dan *defense*.

Menurut Sahabuddin dalam Jurnal Penjaskesrek (2020) *Passing* bawah dalam permainan bolavoli merupakan gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim regu. Keterampilan ini perlu dikuasai oleh para siswa dalam materi bolavoli, disebabkan fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan (*smash*) dari tim lawan. *Passing* bawah adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. *Under passing volleyball is played by the forearm* (A & Octadinata, 2019)

Menurut Erianti (2004 : 159) "*Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dengan *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah).

Berpedoman pada pendapat diatas, maka jelaslah bahwa *passing* bawah merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, terutama dalam mempertahankan regu dari serangan lawan. Disamping untuk mempertahankan serangan dari tim lawan, dan juga sangat berperan dalam membangun serangan. Pemilihan model atau metode latihan adalah suatu hal penting dalam peningkatan kemampuan *passing* bawah pada permainan bolavoli (Purwanto, 2013).

Menurut hasil penelitian Manaris Subagio di dalam Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani (2020) adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *drill passing* berbasis *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli.

Menurut hasil penelitian Maizal Irwanda Saputra di dalam Jurnal Pendidikan dan Konseling (2023) menjelaskan bahwa melalui metode *drill* terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli peserta didik menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Dalam penelitian ini teknik yang dimaksud adalah teknik *passing* bawah bolavoli agar atlet bisa menerima serangan dari lawan melalui *smash*. Dan dapat dilihat jika hasil teknik *passing* bawah mengenai target atau sasaran ke pengumpan maka akan mendukung untuk terjadinya sebuah pola serangan menjadi lebih kuat. Event "Kejuaraan BolaVoli Santri DKI U-16 2023" yang dilaksanakan pada tanggal 03 s.d 05 November 2023 yang berlokasi di GOR Senen Jakarta Pusat. Klub Bharata Muda menurunkan satu tim putri yang berjumlah 14 atlet. Berdasarkan hasil pengamatan langsung selama berjalannya pertandingan babak Final, tim Bharata Muda melawan tim Tornado. Pada saat Set 1 (pertama) skor tim Tornado lebih unggul dibandingkan dengan tim Bharata Muda dengan skor 10 – 5, tim Bharata Muda Putri tertinggal 5 poin dikarenakan kurangnya penguasaan teknik *receive* dan *service* pada saat pertandingan, pada skor awal-awal.

Pada saat pertengahan point masih pada set 1 (pertama) tim Bharata Muda mulai kewalahan dan tertinggal skor jauh, dikarenakan teknik *passing* bawah yang terus menyeberangi net hingga masuk ke lapangan lawan dan menyebabkan lawan menyerang balik dengan *spike*. Pada saat itu juga dig dari tim Bharata Muda tidak siap dan berakhir poin kembali untuk tim lawan yaitu Tornado.

Dari segi reaksi pada saat pengambilan bola balik tim Bharata Muda selalu ketinggalan dan tidak pernah dapat untuk bola yang di tipu dengan lawan. Maka dari itu banyak sekali poin yang tertinggal untuk di set 1 (pertama). Teknik pengambilan bola menggunakan *passing* bawah juga masih banyak yang belum benar dikarenakan atlet Bharata Muda dalam posisi yang tidak siap untuk menerima bola, masih banyak juga dari atlet Bharata Muda putri pada saat *passing* bawah tangannya diayun dan tidak menggunakan kuda-kuda kaki yang kuat berakhir dengan bola yang selalu menyeberang ke lapangan lawan dan dengan mudah nya lawan mencetak point lagi.

Set ke – 2 (dua) dimulai dengan skor akhir pada set 1 (pertama) 25 – 18. Tim Tornado unggul satu set dari tim Bharata Muda dikarenakan banyaknya kesalahan dari tim Bharata Muda, terutama segi bertahannya yang sangat lemah. Pada set ke- 2 ini dengan skor 8-5 tim Bharata Muda menggunakan teknik *defense* dengan *passing* bawah dengan baik, maka dari itu atlet Bharata Muda mulai membentuk serangan yang mematikan untuk tim Tornado. Akan tetapi tim Bharata Muda masih sering kali banyak melakukan kesalahan dalam segi bertahan yaitu teknik *defense* menggunakan *passing* bawah dalam membaca serangan *spike* tim Tornado. Set ke- 2 berakhir dengan skor 25-19 dengan tim Bharata Muda lebih unggul dibandingkan tim Tornado.

Set ke- 3 dimulai dengan tim Bharata Muda unggul poinnya, pada saat ini tim Bharata Muda sudah lebih bisa untuk menahan serangan dari tim lawan. Tim Bharata Muda juga mulai membentuk serangan-serangan *spike* dan dapat menghasilkan poin. Akan tetapi pada set ke-3 ini tim Bharata Muda juga sering melakukan kesalahan di posisi 1 yaitu pada saat lawan menyerang ke posisi 1 atlet dari tim Bharata Muda tidak siap dan berakhir atlet tersebut tidak dapat menggunakan teknik *defense* atau *passing* bawah secara benar dan poin untuk tim lawan. Skor akhir di set ke-3 ini 25-22 dengan menangnya tim Bharata Muda Putri. Walaupun tim Bharata Muda menang akan tetapi masih banyak kesalahan dari segi bertahannya.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung di lapangan pada saat pertandingan banyak sekali koreksi teknik-teknik yang perlu diperhatikan lagi untuk memperbaiki teknik tersebut agar menjadi lebih baik lagi. Teknik yang harus dilatih lebih khusus lagi yaitu teknik *passing* bawah agar atlet bisa menguasai teknik tersebut dengan benar.

Setelah mengamati hasil pertandingan tersebut pengamat akan memberikan inovasi latihan yaitu metode latihan pukulan bertahan. Metode latihan ini akan membantu atlet dalam segi membaca serangan lawan dan juga target arah pukulan lawan serta dapat memberikan hasil *passing* bawah yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan latar belakang penelitian di atas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui metode latihan *drilling* lempar bola dapat meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli atlet putri Klub Bharata Muda, metode latihan *drilling* pukulan bertahan dapat meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli atlet putri Klub Bharata Muda, serta metode latihan *drilling* pukulan bertahan lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan *drilling* lempar bola dalam meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli atlet putri Klub Bharata Muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan di Gor Ps. Minggu Jakarta Selatan, dengan waktu penelitian yaitu pada rentang bulan Januari hingga Mei 2024. Metode penelitian yang akan

digunakan yaitu metode eksperimen dengan melibatkan dua macam variabel diantaranya yaitu variabel bebas yang merupakan perbandingan latihan *drilling* lempar bola dan *drilling* pukulan bertahan. Serta variabel terikat yaitu kemampuan passing bawah bola voli atlet putri Klub Bharata Muda.

Populasi penelitian ini adalah 200 atlet Klub Bharata Muda yang terdaftar aktif pada klub bola voli Bharata Muda. Sementara besaran ukuran sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 30 sampel atlet dengan teknik pengambilan sampel melalui purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria tersebut di antaranya adalah:

1. Atlet bola voli Klub Bharata Muda yang masih aktif mengikuti latihan.
2. Atlet bola voli putri
3. Berusia pada 16 hingga 18 tahun
4. Atlet bola voli Klub Bharata Muda Putri yang bersedia untuk melakukan tes.

Dalam pengambilan data penelitian ini melalui tes. Instrumen tes yang akan dilakukan adalah tes *passing* bawah dilakukan menggunakan *brady wall volley test*, yaitu melakukan *passing* bawah ke dinding yang sudah diberikan target. Data yang sudah terkumpul kemudian akan dianalisis dengan teknik analisis statistik uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata rata, standar deviasi, standar error, distribusi frekuensi, serta histogram dan masing – masing variabel dan berikut data-data lengkapnya.

a. Hasil Tes Awal Metode *Drilling* Lempar Bola

Hasil data tes awal tersebut memperoleh nilai tertinggi sebesar 55 dan skor terendah yaitu 47. *Mean* diperoleh yaitu 51,13 , standar deviasi (SD) 2,66, dan *standar error* (SE) sebesar 0,7. Data dapat di jabarkan pada distribusi frekuensi di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Awal *Drilling* Lembar Bola

Interval	Frekuensi	F (%)
47 - 49	4	27
50 - 52	6	40
53 - 55	5	33
Total	15	100

Berdasarkan tabel dan histogram distribusi frekuensi tes awal *drilling* lempar bola frekuensi terbesar terjadi pada interval kelas 50 - 52 sebesar 40%.

b. Hasil Tes Akhir Kelompok Metode *Drilling* Lempar Bola

Hasil data tes awal tersebut memperoleh nilai tertinggi sebesar 56 dan skor terendah yaitu 47. *Mean* atau rata-rata diperoleh yaitu 52,27 , standar deviasi (SD) 2,52 , dan standar eror (SE) sebesar 0,7. Data dapat di jabarkan pada distribusi frekuensi di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Metode *Drilling* Lempar Bola

Interval	Frekuensi	F (%)
47 – 49	2	13
50 - 52	5	33

53 - 55	7	47
56 - 58	1	7
Total	15	100

Berdasarkan tabel dan histogram distribusi frekuensi tes akhir *drilling* lempar bola frekuensi terbesar terjadi pada interval kelas 53 - 55 sebesar 47%.

c. Hasil Tes Awal Kelompok Metode *Drilling* Pukulan Bertahan

Hasil data tes awal tersebut memperoleh nilai tertinggi sebesar 56 dan skor terendah yaitu 49. *Mean* atau rata-rata diperoleh yaitu 52,27, standar deviasi (SD) 2,52, dan *standar error* (SE) sebesar 0,7. Data dapat di jabarkan pada distribusi frekuensi di bawah ini

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Metode *Drilling* Pukulan Bertahan

Interval	Frekuensi	F (%)
49- 51	2	13
52 - 54	6	40
55 - 57	6	40
58 - 60	1	7
Total	15	100

Berdasarkan table dan histogram distribusi frekuensi tes awal *drilling* pukulaan bertahan frekuensi terbesar terjadi pada interval kelas 52 – 54 sebesar 40%.

d. Hasil Tes Akhir Kelompok Metode *Drilling* Pukulan Bertahan

Hasil data tes awal tersebut memperoleh nilai tertinggi sebesar 60 dan skor terendah yaitu 52. *Mean* atau rata-rata diperoleh yaitu 56 , standar deviasi (SD) 2,14, dan standar eror (SE) sebesar 0,6. Data dapat di jabarkan pada distribusi frekuensi di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Metode *Drilling* Pukulan Bertahan

Interval	Frekuensi	F (%)
52- 54	3	20
55 - 57	9	60
58 - 60	3	20
Total	15	100

Berdasarkan table dan histogram distribusi frekuensi tes akhir *drilling* pukulaan bertahan frekuensi terbesar terjadi pada interval kelas 55 - 57 sebesar 60%.

B. Pengujian Hipotesis

1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok *Drilling* Lempar Bola

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan metode *drilling* lempar bola diperoleh rata-rata deviasi (MD) = 1,13 , simpangan baku (Sd) = 1,19 dan standar kesalahan mean (SEMD) = 0,32. Hasil tersebut menghasilkan t tabel pada derajat kebebasan (dk) = N – 1 = 14 dengan taraf signifikansi= 5% diperoleh nilai kritis t tabel (2,145) dengan demikian nilai t hitung (3,531)

yang berarti t hitung $>$ t tabel maka **Ho ditolak** dan **H1 diterima**, berarti terdapat peningkatan pada metode *drilling* lempar bola.

2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok *Drilling* Pukulan Bertahan

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan metode *drilling* pukulan bertahan diperoleh rata-rata deviasi (MD) = 2,07, simpangan baku (Sd) = 0,88 dan standar kesalahan mean (SEMD) = 0,24. Hasil tersebut menghasilkan t tabel pada derajat kebebasan (dk) = $N - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi = 5% diperoleh nilai kritis t tabel (2,145) dengan demikian nilai t hitung (8,625) yang berarti t hitung $>$ t tabel maka **Ho ditolak** dan **H1 diterima**, berarti terdapat peningkatan pada metode *drilling* pukulan bertahan.

3. Hasil Tes Akhir Metode *Drilling* Lempar Bola dan *Drilling* Pukulan Bertahan

Hasil data yang ada dari hasil tes akhir metode *drilling* lempar bola diperoleh nilai rata-rata sebesar = 52,27, nilai standar deviasi sebesar = 2,52 nilai standar error mean sebesar = 0,68, dan hasil perhitungan metode *drilling* pukulan bertahan diperoleh nilai rata-rata sebesar = 56, nilai standar deviasi sebesar = 2,14, nilai standar error sebesar = 4.

Hasil uji *Independent sample t test* diperoleh hasil t hitung yaitu 5,721, t table 2,048, dengan derajat kebebasan (dk) = $(N1+N2) - 2$ dan taraf signifikansi 5% dengan demikian t hitung $>$ t tabel. Maka **Ho ditolak** dan **H1 diterima** sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata metode latihan *drilling* lempar bola dan *drilling* pukulan bertahan sehingga metode latihan *drilling* pukulan bertahan lebih efektif dari pada metode latihan *drilling* lempar bola.

Pembahasan

1. Hasil data menunjukkan ada pengaruh yang signifikan menggunakan metode latihan *drilling* lempar bola terhadap hasil passing bawah bola voli atlet putri. Hal menunjukkan bahwa penelitian menggunakan Latihan metode *drilling* lempar bola memberikan peningkatan pada keterampilan passing bawah atlet bola voli putri.
2. Hasil data menunjukkan terdapat pengaruh signifikansi metode *drilling* pukulan bertahan terhadap hasil passing bawah. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *drilling* pukulan bertahan memberikan peningkatan keterampilan hasil *passing* bawah atlet untuk dapat sesuai dengan arah yang ditentukan.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan hasil *passing* bawah bolavoli menggunakan metode *drilling* lempar bola memperoleh peningkatan sebesar 2,22%, sedangkan metode *drilling* pukulan bertahan mengalami peningkatan sebesar 3,83%. Dengan demikian dapat disimpulkan metode *drilling* pukulan bertahan memperoleh angka yang lebih tinggi secara signifikan dibanding dengan metode *drilling* lempar bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari atlet putri Klub Bharata Muda dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat peningkatan hasil dari *passing* bawah bolavoli pada atlet putri Klub Bharata Muda setelah diberikan metode *drilling* lempar bola.
2. Terdapat peningkatan hasil dari *passing* bawah bolavoli pada atlet putri Klub Bharata Muda setelah diberikan metode *drilling* pukulan bertahan.
3. Metode latihan *drilling* pukulan bertahan lebih efektif dibandingkan metode latihan *drilling* lempar bola dan *drilling* pukulan bertahan, hasil rata-rata metode *drilling* lempar bola.

REFERENSI

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama. Albertus, F. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Media Publishing.
- Alex, S. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 61-67.
- Alwijaya, M. (2018). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Batukliang Tahun Pelajaran 2016/2017. *JIME: Jurnal Ilmiah Mandala*, 4(2), 172 - 184.
- Aprianto, T., & Mulyana. (2018). *Kepelatihan Bola Voli Dasar*. Jakarta: FIK UNJ. Ari, P. F. (2021, Desember). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University*, 4, 95- 102.
- Ari, P. F. (2021, Desember). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University*, 4, 95- 102.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Armianto, H. D. (2023). Penggunaan Metode Drill dengan Media Tembok Meningkatkan Keterampilan Passing Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sentani, Jayapura. *Socio-Economic and Humanistic Aspects for Township and Industry*, 132-137.
- Asep, S. (2023). Kemampuan Receive Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli: Metode Latihan Quickness Versus Latihan Konvensional. *Jurnal Educatio*, 237- 241.
- Baitul, A. R. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 19, 33-40.
- Bafirman HB, Asep Sujana Wahyuri. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik
- Beben, S. (2022, Januari 27). Penerapan Metode Latihan Drill terhadap Keterampilan Teknik Dasar Peserta Klub Karang Taruna di Kelurahan Siring Agung Kota Lubuklinggau. *YLIP (yayasan Linggau Inda Pena) South Sumatera, Indonesia available at Silampari Journal Sport*, 2(Published by LP3MKIL), 10-19.
- Deka, I. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Bermain Melempar Bola. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3, 64-73.
- Dimas, P. A. (2023). Peningkatan Hasil Latihan Passing dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Drill pada Atlet SSB Peserta. *JPO: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1-10.
- Gilang, R. S. (2023). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Drilling Pada Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 11 Nomor 02*, 11, 345-350.
- Hulton, A., Beato, M., Coretella, G., & Schena, F. (2017). Evaluation of the external & internal workload in female futsal players. *Biology of Sport*, 1.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*
- Irwanda, S. M. (2023). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Melalui Metode Drill. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 331-340.
- Irwanto, A. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1).
- Mohammad, I. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Drill Passing Atas dan Passing Atas Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli

- ◆ pada Tim Bola Voli Putra SMP Muhammadiyah 5 Ngawi. *Global Education Journal*, 286-296.
- Muhammad, F. (2023). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing dengan Metode Drill pada Ekstrakurikuler Futsal di SMA Islam Kota Malang . *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora* Vol.1, No.4 November 2023, 195-205.
- Octaviani, S., & Tias, I. (2022). Peningkatan Keterampilan Dasar Mengajar Mahasiswi PGPAUD pada Kelas Microteaching Melalui Metode Drill and Practice. *Pedagogi : Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2).
- Rusman. (2012). *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer (Mengembangkan Profesionalisme Guru Abad 21)*. Bandung: Alfabeta.
- Sanatun, N. A., & Sulisworo, D. (2016). Implementasi Metode Drill adn Practice Secara Kelompok Untuk Peningkatan Prestasi Belajar. *Unnes Physics Education Journal*, 5 (3).
- Setyo Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Shondell, D., & Reynaud, C. (2022). *The Volleyball Coaching Bible*. United Astate od Amerika: Human Kinetis.
- Subagio Manaris, P. D. (2022). Pengaruh latihan drill passing melalui circuit training terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *Sport Gymnatics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* Vol. 3 No. 1, 74-85.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8.
- Tudor O.Bompa, Carlo A. Buzzichelli. (2019). *Periodization Theory and Methodology Of Training*.