

Upaya Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Melalui Metode Drill

Dimas Adi Nugroho ^{1*}, Faridha Nurhayati ², Indra Bagus Lesmana ³
^{1,2,3} Progam Studi Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Jl Lidah Wetan, Surabaya (60231)

Email : dimasadi060700@gmail.com faridhanurhayati@unesa.ac.id
indrabagus21@gmail.com

Abstract. *This The aim of this research is to find out whether the drill training approach can improve the volleyball passing skills of class VI-D students at SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya. The aim of this classroom action research is to improve basic passing technique skills in volleyball. The research population was 30 students, and each student was sampled using the Total Sampling method. Data was collected using the lower passing skills research rubric. The results of the analysis show an increase in volleyball underpassing skills with an average score of 57, so the pre-cycle completion score is 43%. Completeness increased to 60% with an average score of 78 in cycle I. In cycle II, there were 25 students who completed, and the students' completeness score again increased to 83% with an average score of 84.5. These results show the effectiveness of the drill method approach in improving volleyball bottom passing skills*

Keywords: *Bottom Passin, Drill Method, Volleyball*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pendekatan latihan drill dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli siswa kelas VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya. Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar passing bawah permainan bola voli. Populasi penelitian adalah 30 siswa, dan setiap siswa dijadikan sampel dengan menggunakan metode Total Sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan rubrik penelitian keterampilan passing bawah. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan keterampilan passing bawah bolavoli dengan skor rata-rata 57 maka skor ketuntasan pra siklus sebesar 43%. Ketuntasan meningkat menjadi 60% dengan nilai rata-rata 78 pada siklus I. Pada siklus II, siswa yang tuntas berjumlah 25 siswa, dan nilai ketuntasan siswa kembali meningkat menjadi 83% dengan nilai rata-rata 84,5. Hasil tersebut menunjukkan efektifitas pendekatan metode drill dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli.

Kata kunci: *Passing Bawah, Metode Drill, Bolavoli*

1. LATAR BELAKANG

Sekolah Dasar menyediakan PJOK (pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan) sebagai salah satu mata pelajaran pelengkap kurikulum yang ada saat ini (Taqwim et al., 2020).

(jusnaedi anas, 2016) menyatakan bahwa tujuan pendidikan Jasmani adalah mendidik peserta didik bagaimana menjalani hidup sehat dan seimbang guna mengembangkan kemampuan mental, emosi, sosial, dan jasmani secara seimbang dan penuh hormat. Kurangnya hasil pembelajaran kurikulum Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan (PJOK) disebabkan oleh beberapa faktor yang dalam jangka panjang menyebabkan buruknya kinerja siswa (Effendy et al., 2020). Salah satu faktornya adalah berkurangnya partisipasi siswa. Hasil yang didapat akan baik jika praktik dengan berbagai materi disediakan.

Di Indonesia, bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari. Pertandingan bola voli dimainkan antara dua tim di lapangan yang dipisahkan oleh jaring. Permainan bola voli tumbuh secara alami karena setiap negara memiliki asosiasi bola voli yang melatih siswanya untuk berkompetisi di olimpiade (Pieter Pelamonia et al., 2021). Menurut (Vierra, 2018), cara bermainnya adalah mengoper bola melewati net hingga mencapai lantai lapangan untuk menghentikan lawan melakukan hal yang sama. Kemudian mengusahakan bola melewati net hingga mencapai lantai lapangan untuk menghentikan lawan melakukan hal yang sama. Setiap tim terdiri dari enam pemain inti yang bermain bola voli, sedangkan pemain lainnya dibangku cadangan. Masing-masing dari dua tim dibatasi dengan jarring net ketika bertanding permainan bola voli. Tujuan dari pertandingan bola voli ini menurut (Abrasyi et al., 2018) adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan menyelesaikan 25 poin dalam tiga atau lima set. Cara bola melewati net dan masuk ke zona lawan menentukan berapa banyak poin yang bisa Anda cetak. Lapangan bola voli memiliki lebar sembilan meter dan panjang delapan belas meter. Total ada dua belas pemain, enam di antaranya adalah starter dan enam di antaranya cadangan untuk masing-masing skuad. Sebuah tim dikatakan kalah jika menurunkan kurang dari enam pemain (Susanto, 2021).

Untuk menjadi mahir dalam permainan bola voli harus menahan rasa tidak nyaman saat memukul dan mengoper (Achmad et al., 2020). Pemain bolavoli mungkin mendapat manfaat dari penggunaan taktik tertentu untuk meningkatkan keterampilan mereka. Diantaranya adalah *passing* bawah, suatu gerakan bola voli yang sederhana namun sulit. Gerakan mengoper dapat bermanfaat baik untuk pertahanan maupun serangan pertama terhadap penyerang (Rudi & Arhesa, 2020). Salah satu teknik yang paling dasar (dan paling sulit dikuasai oleh orang awam) adalah *passing* bawah. Memilih taktik yang tepat saat melakukan gerakan *passing* bawah adalah ide yang cerdas karena kemenangan adalah tujuan utama permainan tim. (Shiddiq & Rahayu, 2022).

(Latar, 2015), mengartikan keterampilan sebagai kemampuan siswa untuk belajar dengan cara atau proses yang ditunjukkan melalui tindakan dan latihan belajarnya dengan memperhatikan tiga kriteria evaluasi: waktu, ruang, dan tenaga. Oleh karena itu, pendidik harus memberikan pelatihan dan sumber pembelajaran yang dapat membantu siswa memahami informasi (Sulistiadinata, 2020). Karena setiap siswa berbeda-beda, maka pembelajaran tidak boleh dibeda-bedakan melainkan harus sama bagi setiap siswa. Siswa memperoleh ilmu dengan cara ini, sesuai dengan tugas yang diselesaikannya (Lardika & Salam, 2019).

Dalam penerapan pembelajaran bola voli, salah satu permasalahan yang sering muncul adalah anak-anak melakukan kesalahan *passing* bawah, baik terhadap teman maupun lawan. Selain itu, siswa biasanya mengoper dengan sembarangan, sehingga bola melewati jaring dan mendarat di wilayah lawan. Sebenarnya *passing* bawah merupakan salah satu keterampilan dasar permainan bolavoli yang paling krusial, dan berbagai teknik pengajaran yang digunakan masih dirasa belum memadai. Kemampuan *passing* dasar siswa masih terbatas. Inovasi proses pembelajaran bolavoli diperlukan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Untuk menjaga siswa tetap terlibat dan termotivasi saat pembelajaran bolavoli, salah satu strategi inovatif yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan pendekatan latihan yang menarik.

Latihan *drill* merupakan kunci untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Tujuan dari pendekatan latihan adalah untuk meningkatkan dan memoles keterampilan melalui latihan yang teratur dan terfokus, menjadikannya permanen (Salma & Fatmawati, 2019). Pandangan ini sejalan dengan pendapat (Astuti, 2017) yang menyatakan bahwa siswa menjadi lebih mahir dan mampu bermain bola voli melalui latihan keterampilan seperti melakukan servis dan *passing* bawah. Ketika teknik bor digunakan, siswa diajarkan aktivitas yang meningkatkan ketangkasan dan keterampilan melebihi apa yang telah mereka pelajari (Astuti, 2017). Selain itu, pendekatan ini dapat meningkatkan ketelitian, kecepatan, kompetensi, ketangkasan, dan keterampilan siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan, mulai dari yang mudah hingga yang sulit.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), yaitu penelitian yang dilakukan oleh seorang guru di dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli. (Gazali, 2016), menyatakan bahwa PTK adalah latihan ilmiah yang meniru proses belajar-mengajar guru melalui proses yang transparan, dengan tetap menjaga fokus pada kelas dan kemajuan siswa. PTK adalah penelitian yang dilakukan di ruang kelas untuk mengatasi tantangan pembelajaran yang dihadapi instruktur, meningkatkan kualitas dan hasil pembelajaran, dan bereksperimen dengan ide-ide baru untuk meningkatkan standar pengajaran.

Instrumen penelitian mencakup alat apa pun yang digunakan untuk pengumpulan, pemrosesan, dan analisis data secara sistematis. Perangkat pembelajaran dan pengembangan yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah bagian dari instrumen penelitian ini.

Tabel 1. Rubrik Penelitian Pra Siklus

Variabel yang diukur	Indikator	Deskripsi	Kualitas Gerak/Skor			
			1	2	3	4
Kekuatan Tangan	Kecepatan	1. Posisi saat duduk 2. Postur tubuh tegak 3. Kedua tangan diangkat lurus ke atas 4. Dengan menggunakan kedua tangan, gerakkan bola.				
	Koordinasi Gerak	1. Ayunkan kedua tangan searah dengan datangnya bola. 2. Pastikan sendi siku dan bahu benar-benar lurus. 3. Lakukan keselarasan bola dengan telapak tangan dan putar pergelangan tangan. 4. Rekan tim bergerak bersama secara kompak.				
	Ketepatan	1. Pegang bola dengan kuat 2. Memberikan bola kepada sesama pemain. 3. Menerima bola dari rekan setimnya.				
Jumlah			12			

Tabel 2. Rubrik Interval Nilai Pra Siklus

Skor	Interval Nilai	Predikat	Keterangan
10-12	90 - 100	A	Sangat Baik
6-9	80 – 89	B	Baik
3-5	75 – 79	C	Cukup
1-2	< 75	D	Kurang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil rubrik penelitian dapat digunakan untuk mengamati keterampilan *passing* bawah bolavoli berdasarkan hasil penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang melibatkan siswa kelas VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya. Metode drill yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.

Hasil Penilaian Rubrik Keterampilan *Passing* Bawah BolaVoli Pra Siklus Siswa Kelas

VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya

Siswa kelas VI-D prasiklus SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya telah menyelesaikan rubrik keterampilan *passing* bawah bolavoli. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata skor (mean) dari 30 siswa tersebut adalah 76, dengan skor terbesar 90 dan terendah 70. Selanjutnya kumpulan nilai tersebut dibagi menjadi 4 kelas interval, seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Penilaian Distribusi Frekuensi Rubrik Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pra Siklus Siswa Kelas VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya

No	Interval Nilai	Jumlah		Keterangan
		Peserta Didik	Presentase	
1	90 - 100	5	17%	Sangat Baik
2	80 – 89	3	10%	Baik
3	75 – 79	4	13%	Cukup
4	< 75	18	60%	Kurang
Jumlah		30	100%	
Mean		76		
N. Max		90		
N. Min		70		

Terlihat dari tabel diatas bahwa 5 siswa, atau 17% dari total, berada di kelas interval pertama dan memiliki nilai antara 90 dan 100, yang dianggap sangat baik. Dengan rentang skor 80–89 pada kelas interval kedua, terdapat 3 siswa atau 10% yang masuk dalam kelompok sangat baik. Dengan rentang skor 75 hingga 79, 4 siswa atau 13% tergolong baik pada kelas interval ketiga. Namun pada kelas interval keempat yang nilainya berada di bawah 75, terdapat 18 siswa, atau 60% dari total, yang tergolong kurang.

Hasil Penilaian Rubrik Keterampilan *Passing* Bawah BolaVoli Siklus I Siswa Kelas VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya

Siswa kelas VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya telah menyelesaikan siklus 1 rubrik keterampilan *passing* bawah bolavoli. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata skor (mean) dari 30 siswa tersebut adalah 78, dengan skor terbesar 90 dan terendah 70. Selanjutnya kumpulan nilai tersebut dibagi menjadi 4 kelas interval, seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Penilaian Distribusi Frekuensi Rubrik Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pra Siklus Siswa Kelas VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya

No	Interval Nilai	Jumlah	Jumlah
----	----------------	--------	--------

		Peserta Didik	Presentase	
1	90 - 100	5	17%	Sangat Baik
2	80 – 89	7	23%	Baik
3	75 – 79	6	20%	Cukup
4	< 75	12	40%	Kurang
Jumlah		30	100%	
Mean		78		
N. Max		90		
N. Min		70		

Dapat dilihat dari tabel di atas bahwa 5 siswa, atau 17% dari total, memperoleh kategori sangat baik pada interval pertama, berada di antara 90 dan 100. Pada kelas interval kedua, terdapat 7 siswa atau 23% dari total siswa yang memperoleh nilai antara 80 hingga 89 yang termasuk dalam kategori baik. Dengan rentang skor 75 hingga 79, 6 siswa atau 20% kelas tergolong cukup pada kelas interval ketiga. Namun, 12 siswa, atau 40% dari seluruh kelas, dikategorikan kurang pada kelas interval keempat karena nilainya di bawah 75.

Hasil Penilaian Rubrik Keterampilan *Passing* Bawah BolaVoli Siklus II Siswa Kelas VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya

Setelah dilaksanakan rubrik keterampilan *passing* bawah bolavoli pada siklus II, siswa kelas VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 84,5 dari 30. Nilai terbaik sebesar 95, dan nilai terendah sebesar 70. Selanjutnya, seperti yang ditunjukkan tabel terlampir, kumpulan nilai dibagi menjadi 4 kelas interval.

Tabel 5. Penilaian Distribusi Frekuensi Rubrik Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pra Siklus Siswa Kelas VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya

No	Interval Nilai	Jumlah		Jumlah
		Peserta Didik	Presentase	
1	90 - 100	7	23%	Sangat Baik
2	80 – 89	16	53%	Baik
3	75 – 79	2	7%	Cukup
4	< 75	5	17%	Kurang
Jumlah		30	100%	
Mean		84,5		
N. Max		95		
N. Min		70		

Terlihat dari tabel diatas bahwa 7 siswa atau 23% dari total siswa berada pada kelas interval pertama dan mempunyai nilai antara 90 sampai 100 yang tergolong sangat baik. Dari siswa kelas interval kedua, 16 atau 53% termasuk dalam kelompok baik, dengan skor berkisar antara 80 hingga

89. Pada kelas interval ketiga ada 2 siswa, atau 7% dari total, tergolong cukup, yang memiliki rentang nilai 75 hingga 79. Namun pada kelas interval keempat, 5 siswa, atau 17% dari total, termasuk dalam kelompok kurang dengan rentang skor di bawah 75.

Pembahasan

Tujuan dari latihan *drill* adalah agar siswa dapat berlatih gerakan *passing* bawah bola voli secara berulang-ulang. Prosesnya dimulai dengan berdiri dan dilanjutkan dengan passing secara berpasangan sesuai dengan pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Dalam pengertian ini, baik proses pembelajaran gerak maupun pematangan gerak mempunyai dampak terhadap keterampilan gerak yang dipelajari. Selain itu, ingatan siswa akan mengingat gerakan-gerakan yang sering dilakukan dengan menggunakan pendekatan latihan, yang mungkin muncul kembali sebagai respons terhadap rangsangan serupa.

Menggunakan pendekatan latihan untuk melatih gerakan *passing* bawah memiliki manfaat dalam meningkatkan keterampilan gerakan melalui pengulangan, sehingga memungkinkan siswa untuk melakukan gerakan *passing* bawah secara akurat. Selain menyesuaikan tinggi dan rendah bola serta jarak antara siswa dan rekan satu timnya, siswa juga dapat memodifikasi gerakan *passing* bawah temannya, menciptakan lingkungan yang meniru pertandingan bola voli asli. Siswa mempunyai pengalaman tidak langsung dalam mengatur posisi tubuhnya sebagai respon terhadap tinggi dan rendahnya penguasaan bola yang diumpan oleh rekannya.

Salah satu kelemahan latihan *passing* bawah dengan pendekatan latihan *drill* adalah rekan siswa yang akan menentukan ke arah mana bola akan melaju, jadi jika bola dikembalikan ke arah yang salah, semua pembelajaran siswa akan sia-sia. Siswa tidak dapat terus menerus melakukan gerakan *passing* bawah pada pembelajaran ini karena bola berada di luar jangkauannya. Selain itu, siswa yang sudah mahir dalam melakukan *passing* bawah mungkin menjadi tidak tertarik dan kesulitan untuk meningkatkan keterampilannya jika berlatih dengan tim yang kurang mahir.

Tujuan observasi penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa aktif siswa akan belajar. Hal tersebut antara lain minat siswa dalam menggunakan metode latihan untuk mempelajari PJOK, keterampilan siswa dalam mempraktikkan suatu gerakan secara berulang-ulang hingga menguasai gerakan secara keseluruhan, keaktifan siswa dalam mempelajari PJOK untuk meningkatkan kemampuan konsep gerakan, dan perhatian siswa terhadap penjelasan mengenai gerakan dalam pembelajaran bola voli. Tabel berikut ini menunjukkan pendekatan latihan *drill passing* bawah bola voli yang digunakan siswa SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya di kelas VI-D.

Tabel 6. Data Keberhasilan Belajar *Passing* Bawah BolaVoli Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II Siswa Kelas VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya

Pembelajaran	Kategori	Jumlah	Presentase	Kategori
Pra-Siklus	Tuntas	13	43%	Belum Tuntas
	Belum Tuntas	17	57%	
Siklus I	Tuntas	18	60%	Tuntas
	Belum Tuntas	12	40%	
Siklus II	Tuntas	25	83%	Tuntas
	Belum Tuntas	5	17%	

Berdasarkan tabel di atas, siswa kelas VI-D SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya mempunyai nilai ketuntasan keterampilan *passing* bawah bolavoli dengan metode latihan *drill* prasiklus sebesar 43% (13 siswa), meningkat menjadi 60% pada siklus I (18 siswa). siswa), dan 83% pada siklus II (25 siswa).

Peningkatan kemampuan disebabkan oleh hubungan antara informasi yang telah dipelajari siswa pada pertemuan sebelumnya dan pengetahuan baru yang telah mereka pelajari, ini menjadi lebih kuat dengan latihan. Pada keterampilan siswa prasiklus mengarah pada kategori tuntas 43%, dimana 13 siswa tuntas; sisanya sebesar 57% belum mencapai nilai ketuntasan karena masih dalam tahap awal pembelajaran. Selain itu, siklus I tuntas sebanyak 18 siswa sehingga kategori tuntas mencapai 60%. Dengan persentase ketuntasan sebesar 83% pada siklus II, siswa mengungguli prasiklus dan siklus I dalam keterampilan *passing* bawah bolavoli. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode *drill* efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli peserta didik. Kesimpulan penelitian ini dikuatkan oleh sejumlah penelitian lain yaitu (Defrizal & Suharjana, 2019), (Aknasari et al., 2021), dan (Susanto, 2021) yang menemukan bahwa metode *drill* merupakan strategi pembelajaran yang efisien untuk meningkatkan *passing* bawah bolavoli.

Beberapa tantangan muncul selama penelitian ketika menggunakan metode *drill* ini. Pada prasiklus, siswa merasa sulit memahami informasi dengan cepat, merasa tidak bisa melakukan umpan rendah, dan kurang antusias bermain bola voli karena dianggap akan melukai tangan dan membuat tangan cepat lelah. Namun seiring dengan semakin seringnya mereka berlatih, siswa-siswa menjadi bersemangat dalam belajar bola voli karena mereka tahu bahwa semakin sering mereka melewatinya, semakin tinggi pula peluang mereka untuk berhasil. Pada pra-siklus yang diselesaikan hanya 43%, sebab sikap *passing* awal masih buruk dan arah serta lambungan bola belum terarah, keberhasilan penyelesaian meningkat menjadi 60%. Selain itu, posisi tangan dan kaki setelah turun tidak dipersiapkan untuk gerakan

selanjutnya. Kemudian tantangan yang dihadapi pada siklus II sama dengan siklus I, yaitu kurang akuratnya *passing* ke teman satu tim dan beberapa siswa tidak menggunakan gerakan yang baik. Secara keseluruhan pembelajaran *passing* bawah dengan metode drill efektif karena telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 80% dari jumlah siswa pada siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian ini mendukung gagasan bahwa keterampilan *passing* bawah bola voli siswa dapat ditingkatkan melalui pendekatan metode *drill*, sehingga siswa menjadi lebih mahir dibandingkan sebelumnya. Artinya, sumber belajar lain juga dapat memanfaatkan penerapan metode ini untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Partisipasi siswa secara penuh akan didorong oleh metode pembelajaran ini, baik secara mental maupun fisik. Dibandingkan dengan sekedar mendengarkan ceramah atau membaca buku, siswa biasanya belajar lebih banyak dari berbagai pengalaman dan aktivitas yang mereka lakukan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan, penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas VI-D SDN Lidah Wetan Surabaya mengalami peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli ketika menggunakan pendekatan metode *drill*. Siswa yang tuntas pada prasiklus berjumlah 13 orang dengan nilai rata-rata 76, dan rata-rata keterampilan siswa berada pada kategori rata-rata kompeten, meskipun belum mencapai ketuntasan klasikal (43%). Selain itu, keterampilan meningkat menjadi baik pada siklus I dengan jumlah siswa 18 siswa, nilai rata-rata 78, dan tingkat ketuntasan 60%. Selain itu, pada siklus II, ketika siswa tuntas sebanyak 25 siswa dan memperoleh nilai rata-rata 84,5, kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa meningkat secara signifikan menjadi sangat baik.

5. DAFTAR REFERENSI

- Abós, Á., García-González, L., Aibar, A., & Sevil-Serrano, J. (2021). Towards a better understanding of the role of perceived task variety in Physical Education: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 101988. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101988>
- Abrasyi, R., Hernawan, H., Sujiono, B., & Dupri, D. (2018). Model latihan *passing* bawah bola voli pada siswa sekolah menengah pertama. *Journal Sport Area*, 3(2), 168–178. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2135](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2135)
- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, B. (2020). Tingkat ketrampilan teknik dasar permainan bola voli mahasiswa PJKR semester II di Universitas Singaperbangsa Karawang tahun ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 5(2), 48–60.

- Aknasari, R. Z., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Penerapan metode latihan drill pada atlet bola voli pengcab kabupaten. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 62–71. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2874>
- Ani Widayati. (2018). Staf pengajar jurusan pendidikan akuntansi – Universitas Negeri Yogyakarta. *JURNAL PENDIDIKAN AKUNTANSI INDONESIA*, VI(1), 87–93.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini (studi eksperimen pada siswa SD negeri 14 Kampung Jambak kecamatan Koto Tengah kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Defrizal, D., & Suharjana, S. (2019). Latihan drill sebagai metode efektif untuk meningkatkan umpan bawah pada bola voli di sekolah dasar. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, 8(2), 157–170. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v8i2.1927>
- Effendy, F., Kharisma, Y., & Ramadhan, R. (2020). Penggunaan modifikasi permainan bolavoli untuk meningkatkan kemampuan passing bawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1333>
- Gazali, N. (2016). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6.