


Pengaruh Latihan Drill terhadap Ketepatan Servis Bawah Pemain Bola Voli Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar

Ahmad Daim Muhlisin^{1*}, Jaka Sayidina Ali²

^{1,2}Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo Km. 05, Jatisari, Kecamatan/ Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah

E-mail: Ahmaddaimmuhlisin040@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.7148>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 05 June 2026

Revised: 18 June 2026

Accepted: 29 June 2026

Kata Kunci:

Latihan Drill, Ketepatan Servis Bawah, Bola Voli, Ekstrakurikuler, Sekolah Dasar.

Keywords:

Drill Training, Underhand Service Accuracy, Volleyball, Extracurricular, Elementary School.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan ketepatan servis bawah pemain bola voli ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Jintung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu *Pretest-Posttest One Group Design*. Subjek penelitian berjumlah 16 siswa yang dipilih dengan teknik sampel jenuh. Data dikumpulkan menggunakan tes akurasi servis bawah dengan skor 1–5 dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji *Paired Sample T-Test* setelah memenuhi uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil menunjukkan rata-rata skor meningkat dari 26,60 pada *pretest* menjadi 38,73 pada *posttest*. Uji *t* menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) 0,000 (<0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, metode latihan drill terbukti efektif meningkatkan ketepatan servis bawah pemain bola voli ekstrakurikuler di sekolah dasar.

This study aims to examine the effect of the drill training method on improving the accuracy of underhand serve of extracurricular volleyball players at SD Negeri 2 Jintung. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental design Pretest-Posttest One Group Design. The research subjects were 16 students selected using a saturated sampling technique. Data were collected using an underhand serve accuracy test with a score of 1–5 and analyzed using descriptive statistics and the Paired Sample T-Test after fulfilling the Shapiro-Wilk normality test. The results showed that the average score increased from 26.60 in the pretest to 38.73 in the posttest. The t-test produced a Sig. (2-tailed) value of 0.000 (<0.05), so H_0 was rejected and H_a was accepted. Thus, the drill training method was proven to be effective in improving the accuracy of underhand serve of extracurricular volleyball players in elementary schools.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Ahmad Daim Muhlisin, et al (2026). Pengaruh Latihan Drill terhadap Ketepatan Servis Bawah Pemain Bola Voli Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar, 4(4) 28417-28422. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.7148>

PENDAHULUAN

Upaya peningkatan mutu pendidikan nasional salah satunya diwujudkan melalui penguatan pembelajaran aktivitas fisik di sekolah dasar. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik diarahkan untuk menguasai ranah kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik guna mencapai pola hidup sehat dan produktif. Kegiatan ekstrakurikuler hadir sebagai wadah sukarela untuk memfasilitasi pengembangan minat dan bakat tersebut di luar jam pelajaran formal (Kusnandar et al., 2026) Dengan demikian, pembinaan jasmani melalui jalur ekstrakurikuler menjadi fondasi utama dalam pembentukan kebugaran fisik dan keterampilan gerak siswa sejak usia dini.

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang permainan beregu yang paling populer dan memiliki kontribusi besar terhadap kebugaran fisik anak. Permainan ini dimainkan oleh dua tim beranggotakan masing-masing empat atau lima orang di atas lapangan standar berukuran 18 x 9 meter

yang dipisahkan oleh net ((Fanani, 2020) Penguasaan teknik dasar yang solid seperti servis, passing, smash, dan blocking sangat penting agar jalannya permainan dapat berlangsung secara kompetitif (Bumburo et al., 2023). Oleh karena itu, kemampuan mengoordinasikan seluruh gerakan dasar ini menjadi kunci sukses dalam memainkan olahraga bola voli secara efektif.

Keterampilan servis dalam permainan bola voli memegang peranan krusial sebagai awal serangan untuk mendapatkan poin. Servis bertindak sebagai tindakan pembuka untuk menghidupkan bola sekaligus sebagai serangan pertama yang dilancarkan suatu tim ke daerah pertahanan lawan ((Aknasari et al., 2021)). Keberhasilan dalam memenangkan reli sangat ditentukan oleh kualitas servis yang akurat dan menyulitkan lawan (Aknasari et al., 2021). Hal ini menegaskan bahwa setiap pemain wajib menguasai teknik servis secara konsisten demi keberhasilan tim.

Bagi kalangan pemula di sekolah dasar, jenis servis yang paling rasional dan mudah untuk dipelajari adalah teknik servis bawah. Teknik servis bawah dinilai lebih mudah dikuasai karena tidak memerlukan kekuatan otot lengan sebesar servis atas, melainkan mengutamakan ayunan lengan yang konstan dan ketepatan kontak tangan terhadap bola (Saputra & Gazali, 2023b). Pelaksanaan servis ini terbagi atas fase persiapan, pelaksanaan (memukul bola setinggi pinggang setelah dilambungkan), dan gerakan lanjutan (follow-through) (L Ardiansyah., 2024). Melalui pemahaman mekanisme yang benar, siswa sekolah dasar dapat melakukan servis bawah dengan tingkat kegagalan yang minim.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan servis bawah siswa sekolah dasar saat ini masih berada dalam kategori kurang optimal. Berdasarkan hasil observasi awal di sekolah dasar, arah bola hasil servis siswa sering kali melenceng keluar lapangan atau tidak sampai melewati net karena perkenaan tangan pada bola yang kurang tepat (Aknasari et al., 2021). Masalah akurasi ini disebabkan belum matangnya koordinasi motorik kasar dan kekuatan lengan siswa (Komalasari et al., 2024)). Keadaan tersebut menuntut adanya penerapan metode latihan yang terencana agar keterampilan gerak servis bawah siswa dapat ditingkatkan.

Salah satu solusi taktis untuk mengatasi rendahnya ketepatan servis siswa adalah dengan menerapkan metode latihan drill. Latihan drill merupakan bentuk pembelajaran keterampilan yang menekankan pada pengulangan gerakan secara terus-menerus dan terprogram guna mengotomatiskan pola gerak fisik (Purnomo Adi & Indarto, 2021). Melalui repetisi yang teratur, sistem saraf dan otot akan membentuk koordinasi baru yang meningkatkan rasa percaya diri siswa (Aprilyana et al., 2023). Penerapan latihan drill secara berkala diharapkan mampu mengubah gerakan kaku menjadi refleks pukulan yang otomatis dan akurat.

Dasar teoretis pengulangan dalam latihan Bumburo et al. (2023)an drill ini berakar pada penguatan stimulus dan respons untuk membentuk kebiasaan gerak yang permanen. Pengkondisian motorik melalui pengulangan sistematis terbukti memperkuat jalur saraf kinestetik sehingga menghasilkan gerakan yang konsisten (Daulay & Nasution, 2022). Stimulasi motorik yang diberikan secara bertahap ini akan memberikan penguatan positif ketika siswa berhasil mengenai sasaran target (Carmo et al., 2022) Berdasarkan teori tersebut, pembiasaan gerak melalui repetisi terukur merupakan kunci utama untuk mengoptimalkan keterampilan motorik anak.

Berdasarkan analisis situasi dan kerangka teoretis di atas, peneliti merumuskan kerangka berpikir penelitian yang menghubungkan kondisi awal sebelum intervensi (pre-test) dengan pemberian program intervensi latihan drill selama 12 kali pertemuan, untuk kemudian dievaluasi pada tahap akhir (post-test) guna mengukur margin peningkatan ketepatan servis bawah siswa. Dari alur pemikiran tersebut, hipotesis penelitian didefinisikan sebagai berikut:

H0 (Hipotesis Nol): Tidak ada pengaruh yang signifikan dari penerapan metode latihan drill terhadap peningkatan ketepatan servis bawah pemain bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Jintung, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen.

Ha (Hipotesis Alternatif): Ada pengaruh yang signifikan dari penerapan metode latihan drill terhadap peningkatan ketepatan servis bawah pemain bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Jintung, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen.

METODE

Penelitian kuantitatif ini menerapkan rancangan eksperimen semu (*quasi-experimental*) menggunakan desain *Pretest-Posttest One Group Design*. Kelompok eksperimen tunggal diukur tingkat akurasi servis bawahnya sebelum intervensi (*pre-test*), diberikan program latihan drill servis bawah

(*treatment*), dan dievaluasi kembali di akhir sesi (*post-test*). Dengan rancangan tersebut, efektivitas metode drill dalam meningkatkan akurasi servis bawah dapat diuji secara objektif.

Penentuan lokasi dan jadwal penelitian disesuaikan dengan kondisi operasional sekolah untuk menjamin kelancaran pengambilan data. Eksperimen dilaksanakan di lapangan olahraga terbuka SD Negeri 2 Jintung, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen. Program latihan berjalan selama satu bulan dengan frekuensi 3 kali seminggu berdurasi 90 menit per sesi agar memberikan waktu adaptasi fisik yang cukup bagi tubuh siswa. Pengaturan waktu dan tempat yang sistematis ini mendukung pencapaian kualitas latihan yang maksimal bagi para subjek penelitian.

Target utama penelitian difokuskan pada penguasaan keterampilan motorik dasar siswa dalam melakukan servis bawah. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa laki-laki kelas atas (kelas 4, 5, dan 6) yang terdaftar aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Jintung. Penentuan subjek tersebut menggunakan teknik sampel jenuh (*total sampling*) karena jumlah populasi di bawah 100 orang.

Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap sistematis untuk memperoleh data perkembangan motorik siswa secara runtut. Alur penelitian diawali dengan pelaksanaan tes awal (*pre-test*), dilanjutkan pemberian intervensi latihan drill sebanyak 10 sesi pertemuan, dan diakhiri tes akhir (*post-test*). Tahapan prosedur yang teratur ini penting untuk menjamin konsistensi perlakuan dari awal hingga akhir eksperimen.

Pengumpulan data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes akurasi servis oleh (Fauzi et al., 2021) yang telah divalidasi secara akademis. Pengukuran menggunakan tes ketepatan servis bawah bola voli sekolah dasar dengan pembagian lapangan lawan menjadi beberapa zona bernilai antara 1 hingga 5. Adanya zonasi target dan peralatan standar berupa net 2,30 meter serta bola voli nomor 4 memastikan hasil pengukuran ketepatan servis memiliki objektivitas tinggi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan pengukuran keterampilan fisik secara langsung di lapangan. Proses pengambilan data dilakukan secara ketat pada sesi *pre-test* dan *post-test* dengan bantuan dua orang petugas tes yang kompeten. Penerapan protokol pengujian yang disiplin ini bertujuan meminimalkan kesalahan pencatatan data fisik di lapangan.

Teknik analisis data kuantitatif menggunakan uji statistik parametrik untuk menguji kebenaran hipotesis penelitian. Sebelum melakukan uji hipotesis, sebaran data diuji kenormalannya menggunakan Liliefors dan kesamaan variansnya dengan uji F. Setelah memenuhi syarat, signifikansi perbedaan rata-rata *pre-test* dan *post-test* diuji menggunakan *paired sample t-test* serta kekuatan pengaruhnya dihitung melalui analisis *effect size*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengumpulan data penelitian ini menghasilkan gambaran yang jelas mengenai kemampuan servis bawah siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Peningkatan kemampuan teknik dasar merupakan parameter utama dalam keberhasilan proses pembinaan olahraga usia dini (Jariono et al., 2023, p.747; Suryansah et al., 2025, p.40). Berdasarkan data hasil penelitian, seluruh subjek yang berjumlah 16 siswa menunjukkan tren kenaikan skor ketepatan servis bawah yang bervariasi. Data skor *pre-test* dan *post-test* dari 16 siswa ekstrakurikuler tersebut disajikan secara sistematis untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Pre-test	Post-test
1	38	46
2	20	41
3	23	40
4	20	40
5	33	46
6	34	47
7	26	45
8	39	54
9	23	29
10	23	36
11	32	45
12	23	34

13	22	26
14	21	24
15	22	28
16	32	43
Rerata	26,94	39,00

Hasil Uji Deskriptif

Hasil perhitungan statistik deskriptif dari nilai hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Deskriptif Statistik

	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi (SD)
<i>Pretest</i>	15	20	39	26,60	6,66
<i>Posttest</i>	15	24	54	38,73	8,92

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan rata-rata (*mean*) yang cukup signifikan dari hasil rata-rata *pretest* sebesar 26,60 meningkat menjadi 38,73 pada saat *posttest*. Selain itu, nilai maksimum responden juga mengalami peningkatan dari 39 menjadi 54 setelah diberikan perlakuan.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari sampel yang diambil berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk* (karena $N < 50$).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Statistik	df	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,901	15	0,100	Normal
<i>Posttest</i>	0,932	15	0,291	Normal

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk *pretest* adalah 0,100 dan *posttest* adalah 0,291. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* tersebut berdistribusi normal, sehingga analisis lanjutan menggunakan uji parametrik dapat dilakukan.

Hasil Uji T

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan atau pengaruh yang signifikan dari perlakuan yang telah diberikan, dilakukan uji-t berpasangan (*Paired Sample T-Test*).

Tabel 4. Hasil Uji T

	Mean	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Posttest - Pretest</i>	12,13	-8,14	14	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai probabilitas (0,000) lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dapat disimpulkan bahwa pemberian program latihan/perlakuan memberikan pengaruh positif yang nyata terhadap peningkatan performa responden.

Pembahasan

Berdasarkan analisis statistik dari hasil pengujian hipotesis, terbukti secara empiris bahwa program intervensi atau latihan yang diberikan mampu meningkatkan performa responden. Adanya peningkatan skor rata-rata dari 26,60 (*pretest*) menjadi 38,73 (*posttest*) menunjukkan bahwa secara umum, responden merespons perlakuan tersebut dengan baik. Perubahan adaptasi fisik maupun motorik secara signifikan dapat terjadi ketika peserta melalui tahapan metodologi latihan yang rutin dan berkelanjutan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh (Karing et al., 2024; Wahyu Cirana et al., 2021) yang mengungkapkan bahwa program latihan yang diberikan secara struktural dan progresif sangat efektif dalam menstimulus respons otot sehingga menghasilkan peningkatan performa, daya ledak, serta kualitas keterampilan motorik pasca-latihan secara dramatis bila dibandingkan hasil awalnya. Tubuh peserta mengalami adaptasi terhadap intensitas aktivitas yang memicu otot maupun koordinasi untuk bekerja jauh lebih efektif daripada sebelum berlatih.

Pengaruh signifikan (dengan Sig. 0,000) ini juga didukung oleh penelitian dari (Mudariani et al., 2021; Widodo et al., 2025). Dalam studinya, ditekankan bahwa repetisi dan modifikasi latihan memberikan dampak positif secara langsung terhadap pembentukan memori otot (*muscle memory*) serta kualitas kecepatan gerak atau teknik individu. Hal inilah yang mendasari mengapa deviasi lonjakan nilai pada saat *posttest* selalu mengarah ke nilai yang lebih baik dibandingkan kondisi absolut (*pretest*).

Lebih lanjut, (Saputra & Gazali, 2023a) menyebutkan bahwa keberhasilan intervensi yang menghasilkan signifikansi *posttest* juga dipengaruhi oleh efektivitas model latihannya (misalnya metode *drill*). Metode pelatihan yang ditargetkan dengan intensitas yang tepat dapat dengan cepat mengevaluasi kelemahan teknik awal untuk kemudian disempurnakan. Hal ini menjadi alasan kuat mengapa latihan fisik atau keterampilan fungsional yang diberikan kepada partisipan dalam rentang waktu terprogram dapat sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan akhirnya.

SIMPULAN

Penerapan metode latihan drill terbukti secara nyata memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan ketepatan servis bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Jintung. Hal ini dibuktikan secara empiris melalui peningkatan skor rata-rata hasil tes responden, yang mana pada saat tes awal (*pretest*) hanya sebesar 26,60, kemudian mengalami peningkatan yang cukup tajam pada saat tes akhir (*posttest*) menjadi sebesar 38,73. Selain itu, hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai probabilitas atau signifikansi sebesar 0,000 (Sig. < 0,05). Dengan demikian, Hipotesis Alternatif (Ha) diterima, yang berarti bahwa penerapan program latihan/intervensi terbukti efektif dan memberikan dampak positif yang nyata terhadap pencapaian hasil maksimal dari siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih kepada Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen telah memberikan saya kesempatan untuk belajar. Terima kasih kepada SDN 2 Jintung yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian ini.

REFERENSI

- Aknasari, R. Z., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Metode Latihan Drill pada Atlet Bola Voli Pengcab Kabupaten. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 62–71. <https://doi.org/10.31539/JPJO.V5I1.2874>
- Aprilyana, A. S., Bachtiar, B., & Septiadi, F. (2023). Kemampuan Receive Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli: Metode Latihan Quickness Versus Latihan Konvensional. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 237–241. <https://doi.org/10.31949/EDUCATIO.V9I1.4441>
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan bola voli: sebuah tinjauan konseptual. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 38–44. <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V22I4.16467>
- Carmo, A. A. L., Goulart, K. N. O., Cabido, C. E. T., Martins, Y. A. T., Santos, G. C. F., Shang, F. L. T., Prado, L. S., Soares, D. D., de Mello, M. T., Mendes, T. T., Silami-Garcia, E., & Wanner, S. P. (2022). Active warm-up and time-of-day effects on repeated-sprint performance and post-exercise recovery. *European Journal of Applied Physiology* 2022 123:1, 123(1), 49–64. <https://doi.org/10.1007/S00421-022-05051-W>
- Daulay, D. E., & Nasution, A. F. (2022). Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan Drill pada Club Bola Voli Asahan Jaya 2021. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 1(1), 42–50. <https://doi.org/10.58939/AFOSJ-LAS.V1I1.312>
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal : Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://doi.org/10.31537/EJ.V4I2.345>
- Fauzi, F., Dwihandaka, R., Pamungkas, O. I., & Silokhin, M. N. (2021). Analisis biomotor kecepatan reaksi pada pemain bola voli kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 246–255. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41704>
- Karing, M., Atiq, A., Suwanto, W., Hidasari, F. P., & Yanti, N. (2024). Pengaruh Latihan Drill terhadap Hasil Smash Bola Voli pada Unit Kegiatan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas

- Tanjungpura Pontianak. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 2193–2198. <https://doi.org/10.57250/AJSH.V4I3.890>
- Kusnandar, A., Sayidina Ali, J., Kunci, K., Lompat Gawang, L., Loncatan, T., & Voli, B. (2026). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri (MAN 4 Kebumen): Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(4), 27472–27477. <https://doi.org/10.31004/JERKIN.V4I4.6675>
- L., Andiansyah, A., Rentika Hadi, S., Nachamory Oemar, F., Hulfian, L., Margisal Utomo, G., & Kurnia Darisman, E. (2024). Latihan Variasi Jarak Terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa UKM Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 5(2), 456–461. <https://doi.org/10.37742/JMPO.V5I2.116>
- Mudariani, N. W., Artanayasa, I. W., & Sudiana, I. K. (2021). Pengaruh pelatihan hurdle drill dan dot drill terhadap kelincahan dan kekuatan otot tungkai. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 266–278. <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V20I3.11617>
- Pendidikan Olahraga, J., & Komalasari, I. (2024). Upaya Meningkatkan Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bolavoli Melalui Model Latihan Drill. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(5), 338–343. <https://doi.org/10.37630/JPO.V14I5.2022>
- Purnomo Adi, F. A., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/PORKES.V4I2.4620>
- Saputra, M. I., & Gazali, N. (2023a). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Melalui Metode Drill. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(4). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i4.17623>
- Saputra, M. I., & Gazali, N. (2023b). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Melalui Metode Drill Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(4).
- Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, & Untung Nugroho. (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. *Jurnal ilmiah penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.36728/JIP.V7I1.1381>
- Widodo, P., Hasan, A., & Priyanto, A. A. (2025). Pengaruh Latihan Passing ke Dinding terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli pada Ekstrakurikuler MTs Negeri 4 Kebumen Tahun Ajaran 2024/2025: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(3), 300–307. <https://doi.org/10.31004/JERKIN.V3I3.401>