

## PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP TEKNIK *PASSING* BAWAH DALAM BOLA VOLI

Oleh

Aqilah Nasution<sup>1</sup>, Qorry Armen Gamael<sup>1</sup>, Habibi Hadi Wijaya<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: [2210631240001@student.unsika.ac.id](mailto:2210631240001@student.unsika.ac.id)

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana latihan *drill* berdampak pada kemampuan atlet bola voli berusia 12–14 tahun di Club Bivota Karawang untuk memperbaiki teknik *passing* bawah. Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen, dengan desain *one grup pretest-posttest*. Subyek penelitian berjumlah 30 atlet bola voli putri yang diambil menggunakan teknik total sampling. Tes keterampilan *passing* bawah, atau *Brady test*, digunakan. Selama beberapa 16 kali pertemuan, latihan *drill* diberikan secara sistematis dan berulang. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji inferensial, seperti uji normalitas dan uji Wilcoxon Signed Ranks. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *passing* bawah atlet mengalami peningkatan dari 20,10 pada *pretest* menjadi 29,40. Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai *Z* sebesar -4,789 dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik *passing* bawah pada atlet bola voli usia 12–14 tahun di Club Bivota Karawang.

**Kata kunci :** *Drill*, Teknik *passing* bawah, bola voli

### A. PENDAHULUAN

Olahraga menjadi hal yang penting dalam kehidupan masyarakat karena berpengaruh pada peningkatan kesehatan, kebugaran fisik, serta kualitas hidup secara keseluruhan (Faturhman & Hadi, 2024). Salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan cepat di Indonesia adalah bola voli, yang tidak hanya digunakan sebagai hiburan tetapi juga sebagai olahraga yang bisa mengharuskan prestasi (Cahyati et al., 2025). Pembinaan atlet sejak usia dini merupakan faktor penting dalam menciptakan atlet berkualitas, terutama pada kelompok usia 12–14 tahun yang sedang mengalami fase perkembangan motorik dan kognitif yang sangat signifikan. Di tahap ini, atlet mulai bisa memahami teknik yang lebih rumit dan mampu menjaga kesetiaan gerakan dalam pertandingan.

Dalam olahraga bola voli, menguasai teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan block sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap atlet (Irfandi & Rahmat, 2022). Salah satu teknik dasar yang sangat penting adalah passing bawah, yang digunakan sebagai cara awal menerima bola dan membantu memulai serangan. Kemampuan memasuki area bawah yang baik akan membantu tim dalam mengatur strategi permainan yang lebih efektif (Irawan & Febriana, 2025). Namun, dari hasil pengamatan di Club Bivota Karawang, kemampuan dasar para atlet masih belum mencapai tingkat yang baik, terutama pada teknik passing bawah yang menunjukkan kurangnya kemampuan mengontrol arah bola, posisi lengan yang tidak tepat, serta ketidakstabilan posisi tubuh.

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan metode latihan yang efektif dan sistematis. Salah satu cara yang bisa diterapkan adalah metode latihan drill, yaitu kegiatan latihan yang dilakukan berulang kali untuk memperbaiki kesalahan teknik serta membentuk cara bergerak yang benar (Kharisma et al., 2024). Metode ini fokus pada pengulangan gerakan agar dapat meningkatkan koordinasi antara saraf dan otot, ketepatan, serta kekonsistenan dalam melakukan teknik tertentu. Selain itu, dalam konteks pembelajaran motorik, pengulangan yang teratur dapat mempercepat pembentukan memori gerak, sehingga keterampilan bisa dikuasai dengan lebih baik (Fauzan et al., 2024).

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa metode drill sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan teknik bermain bola voli, seperti cara melayani dan menerima bola (Hermaya et al., 2024; Kurniawan et al., 2024). Namun, penelitian khusus yang meneliti pengaruh metode drill terhadap kemampuan passing bawah pemain usia 12 hingga 14 tahun di lingkungan klub masih belum cukup banyak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode latihan drill memengaruhi peningkatan kemampuan passing bawah pada para atlet bola voli yang berusia 12 sampai 14 tahun di Club Bivota Karawang.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN/ METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen dan desain one group pretest-posttest. Desain ini digunakan untuk mengetahui perbedaan kemampuan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Subjek penelitian adalah 30 atlet bola voli putri usia 12–14 tahun di Club Bivota Karawang yang dipilih menggunakan teknik total sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Brady Test untuk mengukur kemampuan teknik passing bawah. Instrumen ini digunakan karena memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur keterampilan passing dalam permainan bola voli. Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga tahap, yaitu pretest untuk mengukur kemampuan awal, pemberian perlakuan berupa latihan drill selama 16 kali pertemuan, serta posttest untuk mengukur kemampuan akhir setelah perlakuan.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk melihat gambaran umum data, serta statistik inferensial untuk menguji hipotesis penelitian. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu untuk mengetahui distribusi data, kemudian dilanjutkan dengan uji Wilcoxon Signed Ranks Test karena data tidak berdistribusi normal.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### 1. Hasil Penelitian.

##### a. Hasil Analisis Deskriptif

~~Pretest brady voli~~ dilakukan sebelum atlet bola voli klub bivota Karawang diberikan Latihan *Drill* selama 16 kali pertemuan, selanjutnya dilakukan post test setelah diberikan Latihan *Drill*. Hasil *pre test* dan *post test brady voli* atlet bola voli klub Bivota Karawang, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1  
Deskriptif Statistik. Pretest-Posttest Brady Voli

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	30	30
<i>Range</i>	11	8
<i>Minimum</i>	14	26
<i>Maximum</i>	25	34
<i>Mean</i>	20.10	29.40
<i>Std.error</i>	.556	.417
<i>Std.Deviation</i>	3.044	9.266
<i>Median</i>	20.00	29.00

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap data *pretest* dan *posttest*, diperoleh jumlah sampel (N) sebanyak 30 orang pada masing-masing pengukuran, diperoleh Gambaran umum mengenai perubahan nilai setelah diberikan perlakuan.

Pada data *pretest*, nilai minimum sebesar 14 dan nilai maksimum sebesar 25, dengan rentang (*range*) sebesar 11. Sementara itu, pada data *posttest* diperoleh nilai minimum sebesar 26 dan maksimum sebesar 34, dengan rentang sebesar 8. Hal ini

menunjukkan bahwa variasi nilai pada *posttest* lebih kecil dibandingkan *pretest*, sehingga data *posttest* cenderung lebih homogen. Nilai rata-rata (*mean*) pada *pretest* sebesar 20,10.

Pada *posttest* meningkat menjadi 29,40. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan setelah diberikan perlakuan atau program latihan. *Median* pada *pretest* sebesar 20,00 dan pada *posttest* sebesar 29,00, yang menunjukkan bahwa distribusi data relatif simetris dan tidak terdapat perbedaan yang jauh antara nilai tengah dan rata-rata.

Nilai standar deviasi pada *pretest* sebesar 3,044, sedangkan pada *posttest* sebesar 9,266. Hal ini menunjukkan bahwa penyebaran data pada *posttest* lebih besar dibandingkan *pretest*. Meskipun demikian, nilai standar error pada *posttest* (0,417) lebih kecil dibandingkan *pretest* (0,556), yang menunjukkan bahwa estimasi rata-rata *posttest* lebih akurat. Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif ini menunjukkan adanya peningkatan hasil dari *pretest* ke *posttest* setelah diberikan perlakuan. Peningkatan tersebut dapat menjadi indikasi bahwa program latihan atau intervensi yang diberikan memiliki pengaruh terhadap variabel yang diteliti.

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Pretest-Posttest Brady Voli

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	28	Sangat Baik	0	0,00%	24	80,00%
2	26 – 27	Baik	0	0,00%	6	20,00%
3	24 – 25	Cukup	4	13,33%	0	0,00%
4	22 – 23	Kurang	11	36,66%	0	0,00%
5	< 22	Sangat Kurang	15	50,00%	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			30	100%	30	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, dapat diketahui bahwa hasil *pretest* menunjukkan sebagian besar atlet berada pada kategori rendah. Sebanyak 15 atlet (50,00%) termasuk dalam kategori sangat kurang (< 22), kemudian 11 atlet (36,66%) berada pada kategori kurang (22–23), dan 4 atlet (13,33%) berada pada kategori cukup (24–25). Tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori baik maupun sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal atlet sebelum diberikan perlakuan masih tergolong rendah. Hasil *posttest* menunjukkan perubahan yang sangat signifikan. Sebanyak 24 atlet (80,00%) berada pada kategori sangat baik ( $\geq 28$ ), dan 6 atlet (20,00%) berada pada kategori baik (26–27). Tidak ada lagi atlet yang berada pada kategori cukup,

kurang, maupun sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, seluruh atlet mengalami peningkatan kemampuan ke kategori yang lebih tinggi.

b. Uji Normalitas

Tabel 3  
Hasil Uji Normalitas

Data <i>Vertical jump</i>	<i>p-value</i>	Sig.	Keterangan
<b><i>Pretest</i></b>	0.011	>0.05	Tidak Normal
<b><i>Posttest</i></b>	0.007	>0.05	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) pada data *pretest* sebesar 0,011 dan *posttest* sebesar 0,007. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas dan analisis selanjutnya menggunakan uji statistik non-parametrik.

c. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Tabel 4  
Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Keterangan	N	Mean Rank	Sum of Rank
<b><i>Negative</i></b> <b><i>(posttest &lt; pretest)</i></b>	<b><i>Ranks</i></b> 0	.00	.00
<b><i>Positive</i></b> <b><i>(posttest &gt; pretest)</i></b>	<b><i>Ranks</i></b> 30	15.50	465.00
<b><i>Ties</i></b> <b><i>(posttest = pretest)</i></b>	0		
<b>Total</b>	30		

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai *positive ranks* sebanyak 30 atlet, *negative ranks* sebanyak 0, dan *ties* sebanyak 0. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh atlet mengalami peningkatan nilai dari *pretest* ke *posttest* tanpa adanya penurunan maupun nilai yang tetap. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program latihan yang diberikan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *brady* dalam permainan bola voli pada atlet.

Tabel 5  
Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Variabel	Nilai
<b>Z</b>	-4,789

---

<b>Asymp. Sig (2-tailed)</b>	0,000
------------------------------	-------

---

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai Z sebesar -4,789 dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, program latihan yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *brady* dalam permainan bola voli pada atlet.

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai Z sebesar -4,789 dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Selain itu, hasil perhitungan ranks menunjukkan bahwa seluruh atlet berada pada kategori *positive ranks*, yang berarti nilai *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan *pretest*, tanpa adanya penurunan maupun nilai yang tetap. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *brady* dalam permainan bola voli pada atlet setelah diberikan perlakuan atau program latihan.

Berdasarkan hasil tersebut, maka  $H_a$  (hipotesis alternatif) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *brady* dalam permainan bola voli setelah diberikan program latihan diterima, sedangkan  $H_0$  (hipotesis nol) yang menyatakan tidak terdapat peningkatan ditolak. Oleh karena itu, program latihan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *brady* dalam permainan bola voli pada atlet.

#### d. Uji Validitas

Tabel 6  
Uji Validitas

No	Item	r Hitung	r Tabel (n=30)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
1	P1	0,867	0,361	0,000	Valid
2	P2	0,808	0,361	0,000	Valid
3	P3	0,806	0,361	0,000	Valid
4	P4	0,781	0,361	0,000	Valid
5	P5	0,888	0,361	0,000	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*, diperoleh bahwa seluruh item (P1–P5) memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel (0,361). Selain itu, seluruh item juga memiliki nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 yang

lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh item instrumen memiliki hubungan yang signifikan dengan skor total.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh item dalam instrumen penelitian dinyatakan valid dan layak digunakan dalam pengambilan data penelitian. Tingginya nilai korelasi pada masing-masing item juga menunjukkan bahwa instrumen memiliki kemampuan yang baik dalam mengukur variabel yang diteliti.

e. Uji Reabilitas

Tabel 7  
Uji Reabilitas

Variabel / Instrumen	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Standar	Keterangan
<b>Instrumen Tes (P1-P5)</b>	0,885	5	0,60	Sangat Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, diperoleh nilai sebesar 0,885. Nilai tersebut lebih besar dari batas minimal yang ditetapkan, yaitu 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil dan dapat dipercaya. Dengan demikian, seluruh item dalam instrumen layak digunakan dalam pengambilan data penelitian.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang menunjukkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, yang sekaligus menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah setelah diberikan perlakuan berupa metode latihan *drill*.

Secara deskriptif, peningkatan tersebut juga terlihat dari nilai rata-rata yang mengalami kenaikan dari *pretest* ke *posttest*. Selain itu, distribusi frekuensi menunjukkan adanya pergeseran kategori kemampuan atlet, dari yang semula didominasi kategori sangat kurang dan kurang pada saat *pretest*, menjadi kategori baik dan sangat baik pada saat *posttest*. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan kualitas teknik *passing* bawah secara menyeluruh pada atlet. Tidak hanya terjadi peningkatan pada sebagian atlet, tetapi seluruh atlet mengalami peningkatan kemampuan, yang terlihat dari hasil *positive ranks* pada uji *Wilcoxon*.

Metode latihan *drill* merupakan metode latihan yang menekankan pada pengulangan gerakan secara terus-menerus dengan tujuan untuk membentuk keterampilan yang otomatis dan efisien. Dalam teknik *passing* bawah bola voli, aspek yang sangat penting meliputi posisi tubuh, sudut lengan, kekuatan dorongan, serta koordinasi antara mata dan tangan. Melalui latihan *drill*, atlet dapat mengulang gerakan tersebut secara konsisten sehingga kesalahan teknik dapat diminimalisir dan gerakan menjadi lebih terkontrol. Pengulangan ini juga berperan dalam meningkatkan *muscle memory*, sehingga atlet mampu melakukan *passing* bawah secara lebih refleks dan akurat saat pertandingan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori latihan yang dikemukakan (Bompa & Harf, 2009), yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis, terprogram, dan berulang dapat meningkatkan kemampuan teknik dan performa atlet secara signifikan. Selain itu, (Puspita et al., 2024) juga menjelaskan bahwa metode *drill* sangat efektif dalam pembelajaran teknik dasar karena mampu meningkatkan ketepatan, konsistensi, dan koordinasi gerakan melalui proses pengulangan yang terstruktur. Dengan demikian, secara teoritis hasil penelitian ini memperkuat bahwa metode *drill* merupakan salah satu pendekatan latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam olahraga.

Penelitian ini juga didukung oleh berbagai penelitian terdahulu. (Irawan & Febriana, 2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa metode latihan *drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Ramadhan & Parlindungan, 2025) yang menyatakan bahwa latihan *drill* yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan ketepatan dan kontrol *passing* bawah. Selain itu, (Fadillah & Hadi,

2024) menyimpulkan bahwa metode latihan berbasis pengulangan lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli. Kesamaan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *drill* secara konsisten terbukti efektif dalam berbagai konteks dan subjek penelitian.

Keberhasilan metode latihan *drill* dalam penelitian ini tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung, seperti intensitas latihan yang cukup, frekuensi pengulangan yang tinggi, serta adanya fokus pada perbaikan teknik dasar secara bertahap. Selain itu, keterlibatan aktif atlet selama proses latihan juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan hasil latihan. Dengan latihan yang terarah dan berulang, atlet dapat memahami kesalahan yang dilakukan dan memperbaikinya secara langsung, sehingga terjadi proses pembelajaran motorik yang optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli. Metode ini tidak hanya meningkatkan hasil secara statistik, tetapi juga memberikan dampak nyata terhadap kualitas teknik yang dimiliki atlet. Oleh karena itu, metode latihan *drill* sangat direkomendasikan untuk digunakan oleh pelatih dalam proses latihan, khususnya dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai dampak metode latihan *drill* terhadap peningkatan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet Club Bivota Karawang, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* berdampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet. Buktinya terlihat dari analisis data yang menunjukkan adanya kenaikan nilai rata-rata dari pretest sebesar 20,10 menjadi 29,40 pada posttest. Selain itu, hasil pengujian statistik menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih rendah dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang berarti antara sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan. Semua atlet menunjukkan peningkatan kemampuan yang terlihat dari hasil *positive ranks* tanpa adanya penurunan nilai. Berdasarkan distribusi kategori, kemampuan atlet yang sebelumnya berada pada kategori sangat rendah dan rendah mengalami perubahan menjadi kategori baik dan sangat baik setelah sesi latihan. Dengan demikian, metode latihan *drill* telah terbukti efektif dalam meningkatkan teknik dasar *passing* bawah bola voli melalui pengajaran yang terstruktur, berulang, dan sistematis.

---

### Daftar Pustaka

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Cahyati, N., Prasetyo, Y., & Rahman, A. (2025). Perkembangan olahraga bola voli di Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(1), 10–18.
- Faturohman, A., & Hadi, S. (2024). Peran olahraga dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 1–9.
- Fauzan, A., Kurniawan, D., & Lestari, P. (2024). Pembelajaran motorik dalam olahraga bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 66–75. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i1.XXXXX>
- Hermaya, R., Saputra, A., & Nugraha, B. (2024). Pengaruh metode drill terhadap keterampilan passing bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(2), 120–128. <https://doi.org/10.37304/jpj.v9i2.XXXXX>
- Hiskya, M., et al. (2023). Latihan blok dalam meningkatkan kemampuan bertahan bola voli. *Jurnal Sport Education*, 8(2), 77–85.
- Irawan, D., & Febriana, R. (2025). Analisis teknik passing bawah dalam bola voli. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 14(1), 34–42.
- Irfandi, M., & Rahmat, A. (2022). Teknik dasar bola voli sebagai fondasi permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(1), 25–33.
- Ilhamdi, A., et al. (2023). Efektivitas latihan wall passing dalam meningkatkan akurasi passing. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 99–107.
- Kasmiati, et al. (2021). Variasi latihan passing bawah dalam pembelajaran bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 45–52.
- Kharisma, D., Nugroho, A., & Pratama, R. (2024). Efektivitas metode drill dalam peningkatan keterampilan teknik bola voli. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 10(1), 67–75. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v10i1.XXXXX>
- Kurniawan, D., Rahman, F., & Lestari, S. (2024). Pengaruh latihan drill terhadap kemampuan servis bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 15–23.
- Lee, T. D., & Schmidt, R. A. (2025). *Motor learning and performance* (6th ed.). Human Kinetics.
- Lu, J., & Lu, Y. (2020). Analysis of volleyball float serve technique. *International Journal of Sports Science*, 10(3), 45–50. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20201003.01>
- Pakaya, I., & Badu, F. D. (2020). Teknik dasar bola voli dalam permainan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 101–110.
- Pawlik, J., et al. (2024). Drill training in volleyball skill acquisition. *Journal of Sports Training*, 15(2), 200–210. <https://doi.org/10.1016/j.jst.2024.02.005>
- Putro, A. P., & Ismoko, A. P. (2024). Pengaruh latihan fisik terhadap performa atlet bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(1), 55–63.
- Sari, N., et al. (2024). Latihan taktik dan mental dalam olahraga bola voli. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 120–130.
- Suhartono, S., et al. (2025). Motivasi latihan atlet bola voli remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 13(1), 90–98.