

PENDAMPINGAN PELATIHAN BOLA VOLI PUTRI MELALUI METODE *DRILL* DI KLUB SBV GANESSA SPADIST KABUPATEN PONOROGO

Women's Volleyball Training Assistance through the Drill Method at the SBV Ganessa Spadist Club, Ponorogo Regency

Arizza Nur Ekhsan¹, Titin Kuntum Mandalawati², Andri Wahyu Utomo*³

^{1,2,3} Universitas PGRI Madiun, Indonesia

e-mail: ¹chotorpasker0@gmail.com ²titin@unipma.ac.id,

³andri@unipma.ac.id

Abstrak - Klub SBV Ganessa Spadist Kabupaten Ponorogo merupakan salah satu klub pembinaan bola voli yang terdapat di daerah Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur. Pembinaan terbagi kategori putra dan putri usia latihan yaitu usia dini, remaja, junior dan senior. Tujuan dari program pelaksanaan pendampingan pelatihan bola voli melalui metode drill ; 1) meningkatkan pemahaman latihan keterampilan passing bawah bolavoli, 2) monitoring kemampuan passing bawah bolavoli atlet Klub SBV Ganessa Spadist Kabupaten Ponorogo sebelum diberikan perlakuan metode latihan drill dan sesudah perlakuan. Metode yang diterapkan dalam kegiatan adalah 1) observasi, 2) penjelasan 3) pelatihat, 4) evaluasi. Subyek dalam pelaksanaan kegiatan adalah 35 atlet putri remaja Klub SBV Ganessa Spadist Kabupaten Ponorogo. Berdasarkan hasil kegiatan diketahui 1) terdapat peningkatan pemahaman peserta/atlet dalam kegiatan pelatihan keterampilan passing bawah pada atlit bola voli sebesar 80%, 2) terdapat peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli melalui brady tes sebesar 70%. Pelatihan metode drill passing bawah bola voli dapat meningkatkan ketarampilan teknik dasar passing bawah bagi atlit bola voli SBV Ganessa Spadist Kabupaten Ponorogo .

Kata kunci - metode drill, bolavoli, teknik passing

Abstrak - SBV Ganessa Spadist Club Ponorogo Regency is one of the volleyball coaching clubs located in the Ponorogo Regency area, East Java. Coaching is divided into male and female training categories, namely early age, youth, junior and senior. The purpose of the implementation of the ball training mentoring program through the drill method; 1) improve the understanding of volleyball bottom passing skills training, 2) the ability to monitor volleyball bottom passing athletes of the SBV Ganessa Spadist Club, Ponorogo Regency before the drill exercise treatment and before being given treatment. The methods applied in the activities are 1) observation, 2) explanation 3) training, 4) evaluation. The subjects in the implementation of the activity were 35 teenage female athletes at the SBV Ganessa Spadist Club, Ponorogo Regency. Results Based on the activity, it is known that 1) there is an increase in the understanding of participants/athletes in the training activities of underpassing skills in ball athletes by 80%, 2) there is an increase in the ability of passing down volleyball through the brady test by 70%. Volleyball bottom-passing technique training can improve the skills of SBV Ganessa Spadist volleyball underhand passing techniques, Ponorogo Regency.

Keywords - drill method, volleyball, passing technique

I. PENDAHULUAN

Pembinaan olah raga merupakan pembinaan dan pengembangan olahragawan secara khusus dengan cara terprogram, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan. Olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya, akan dimasukkan ke asrama maupun tempat latihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapat prestasi yang lebih tinggi. Salah satu pembinaan para atlit adalah di klub-klub pelatihan, dengan pelatih dan pengembangan pelatihan yang professional. Salah satu klub pembinaan para atlit banyak diminati berbagai kalangan usia adalah klub bola voli.

Bola voli merupakan salah satu cabang olah raga permainan cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya. Teknik permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, passing, smash, dan block [1], [2]. Keterampilan teknik dasar bervariasi gerakan dan pengulangan terus menerus agar perasaan atlet terhadap gerakan bola terbentuk sehingga akan lebih matang penguasaan teknik dasarnya. Teknik dasar yang harus dikembangkan sejak anak-anak mencakup semua kemampuan yang ada dalam permainan bola voli dengan bentuk menyesuaikan dengan kemampuan atlet.

Permasalahan yang terjadi ketika pelaksanaan latihan bolavoli. Permasalahan tersebut yakni mengenai masalah *passing*, terutama *passing* bawah. Dalam melakukan *passing* bawah baik kepada kawan maupun langsung ke lawan bola yang di *passing* tidak sampai. Dalam melakukan *passing* yang penting melewati net dan bola jatuh di tanah mematikan lawan, cara melakukan *passing* bawah masih belum mengetahui teknik dasar *passing* bawah dengan benar, arah datangnya kiri, dan samping kanan. Atlet dalam menerima bola dari depan, belakang, samping mempraktekkan *passing* bawah dengan baik dan benar. Atlet putri yang mengikuti latihan sangat bersemangat, walaupun dalam melakukan *passing* bawah masih belum benar. Dasar teknik *passing* bawah sangat perlu untuk sebagai dasar permainan bolavoli, oleh karena itu metode latihan *drill* sangat perlu untuk meningkatkan *passing* bawah menggunakan net maupun tanpa net.

Penguasaan *passing* bawah dengan baik merupakan hal sangat penting dalam menentukan jalannya permainan bola voli. Baik dalam proses membangun sebuah serangan maupun pada saat bertahan. Maka dari itu penguasaan *passing* yang kurang baik tentu akan sangat berpengaruh buruk pada sebuah tim dan tentu saja akan berakibat sebuah kekalahan. Alasan mengapa semua pemain bola voli wajib mengetahui secara teori maupun praktik *passing* bawah karena mereka akan berotasi melewati semua posisi di lapangan. Dengan demikian penelusuran hasil observasi yang telah dilakukan serta berdasarkan kenyataan yang ada tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kemampuan bermain bolavoli terutama *passing* bawah pemain bola voli putri SBV Ganessa Spadist Ponorogo Junior. Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet dalam bermain bolavoli, terutama dalam usia muda dengan latihan *drill*. Bentuk latihan *drill* yang bersifat pengulangan pengulangan gerak yang terus menerus, dimana intensitas siswa dalam bergerak menjadi menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu mengarahkan dan membentuk kemapanan sikap-sikap dasar siswa dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak atlet PBV Ganesha junior, serta secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi bolavoli di sekolah maupun di luar sekolah.

Klub SBV Ganessa Spadist merupakan salah satu klub bola voli di Kabupaten Ponorogo, merupakan merupakan klub sekaligus tempat pembinaan bola voli yang menerima peserta mulai dari usia 6 tahun keatas, SD/MI, SMP/MTs, SMA/SMK Sederajat hingga dewasa. Penguasaan ketarampilan teknik *passing* oleh para atlit di Klub SBV Ganessa Spadist masih belum sepenuhnya terampil, sehingga sikap-sikap dasar dalam bergerak masih belum sepenuhnya dikuasi para atlit di Klub SBV Ganessa Spadist Kabupaten Ponorogo. Tujuan kegiatan adalah 1) meningkatkan pemahaman latihan keterampilan *passing* bawah bolavoli, 2) monitoring kemampuan *passing* bawah bolavoli atlet Klub SBV Ganessa Spadist Kabupaten Ponorogo sebelum diberikan perlakuan metode latihan *drill* dan sesudah perlakuan.

II. LANDASAN TEORI

Kegiatan pelatihan metode *drill* yang dilaksanakan di Klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo, dengan peserta/atlit bola voli putri. Olah raga bola voli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak sampai orang dewasa pada berbagai kalangan [3], [4]. Prinsip olah raga bola voli adalah dengan memantul-mantulkan bola supaya bola tidak menyentuh lantai [5], [6]. Olah raga bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi *servis*, *passing*, *smash*, dan *block* [7], [8]. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli terutama teknik yang paling berpengaruh adalah *passing* bawah bola voli. Untuk menguasai teknik tersebut diperlukan latihan-latihan teknik secara terus menerus dan

dilakukan pengulangan dari tingkat usia dini, remaja, junior sampai senior sampai benar-benar menguasai. Berikut penyajian pustaka terdahulu yang telah dirangkum dalam Tabel 1:

Tabel 1. Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan

No	Judul	Tahun, Penulis	Metode	Hasil/Kesimpulan
1.	Peningkatan Kemampuan teknik dasar <i>passing</i> permainan bola voli melalui metode <i>drill</i>	2020, Fanani	Pelatihan kepada siswa	Metode <i>drill</i> mampu meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> permainan siswa
2.	Pengaruh metode <i>drill</i> terhadap keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli pada peserta didik ekstrakurikuler	2019, Hayono Isman, Eka Supriatna, Andika Triansyah	Pelatihan kepada siswa	Metode <i>drill</i> meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> permainan siswa
3.	Latihan metode <i>drill</i> terhadap ketepatan jump service pada atlet bola voli putera	2019, Resa Sukardi Massa	Pelatihan kepada atlet mahasiswa	Ada pengaruh baik metode <i>drill</i> terhadap ketepatan jump service pada atlet bola voli
4.	Latihan <i>drill</i> sebagai metode efektif untuk meningkatkan umpan bawah pada bola voli di sekolah dasar	2019, Defrizal, Suharjana	Pelatihan <i>drill</i> pada siswa SD	Ada pengaruh signifikan latihan <i>drill</i> terhadap peningkatan keterampilan <i>passing</i> bawah bola voli putri SD Negeri 1 Gamping
5.	Pengaruh latihan teknik <i>passing</i> bawah berpasangan dan metode <i>dill</i> terhadap hasil <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli pada klub Citra Fc perjuangan Kabupaten Meranti	2019, Erwin, Rahmad, dan Sanusi	Pelatihan <i>drill</i> pada atlet voli	Teknik <i>passing</i> bawah metode <i>drill</i> berpengaruh pada hasil <i>passing</i> bawah permainan bola voli

III. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pelatihan pada atlet bola voli yang dilakukan pada klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo menerapkan metode sosialisasi dan penerapan latihan *drill passing* bawah bolavoli. Pemahaman dapat diukur melalui sebaran angket yang sudah diberikan terkait pembahasan masalah yaitu penerapan latihan *drill* terhadap *passing* bawah bola voli. Pelatihan terhadap seluruh populasi melaksanakan *pretest brady tes* atau *passing* bawah bolavoli pada dinding untuk mengetahui tingkat kemampuan sebelum diberikan sosialisasi dan pelatihan *drill passing* bawah bolavoli, setelah pelaksanaan pelatihan diberikan kembali *posttest brady tes* untuk mengetahui peningkatan dari masing-masing individu peserta kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada September s/d November 2020. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui pelatihan, dengan tahapan kegiatan: observasi, penjelasan pelatihan, dan evaluasi. Adapun masing-masing tahapan kegiatan dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Observasi

Kegiatan observasi sebagai kegiatan tahap awal pertama. Kegiatan observasi ini dilakukan dengan teknik wawancara dan dokumentasi di klub bola voli. Kegiatan wawancara pada atlet bola voli di Klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo, dengan indikator: a) metode pelatihan bola voli yang dilakukan, b) frekuensi pelatihan, c) waktu pelatihan, d) kebugaran tubuh.

2. Penjelasan

Tahap penjelasan pada atlit bola voli di klub dilaksanakan dengan ceramah dari tim pelatih. Materi dari tim pelatih adalah teknik dasar permainan bola voli meliputi *passing* bawah bola voli dengan penerapan metode *drill*. Penjelasan dilakukan secara klasikal oleh tim pelatih, media yang digunakan LCD.

3. Pelatihan

Tahap pelatihan pada atlit bola voli dilakukan melalui praktek secara langsung melakukan *drill* *passing* bawah bolavoli. Pelatihan dipandu oleh tim pelatih dengan memberikan contoh gerak kepada para atlit.

4. Evaluasi

Tahap evaluasi sebagai tahap akhir kegiatan, tahap ini mempunyai tujuan mengetahui keterlaksanaan program. Parameter yang ditetapkan dalam tahap evaluasi adalah peningkatan pemahaman latihan *passing* bawah, kemampuan *passing* bawah atlit bola voli putri pada tahapan *pretest* dan *posttest brady tes passing* bawah.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dengan metode *drill* pada atlit bola voli Klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo dengan hasil sebagai berikut. :

1. Kegiatan pada tahap observasi

Pelaksanaan kegiatan observasi dilakukan dengan teknik wawancara dan dokumentasi di klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo. Wawancara dilakukan pada pelatih bola voli dan atlit bola voli di Klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo. Dokumentasi dilakukan pada saat pelatihan yang sudah biasa dilakukan di klub tersebut.

2. Kegiatan pada tahap penjelasan teknik *drill*

Kegiatan penjelasan dilakukan oleh tim kepada pelatih bola voli dan atlit. Kegiatan penjelasan ini dilakukan di lapangan voli. Tim memberikan penjelasan dengan praktek secara langsung dengan memberikan demonstrasi kepada pelatih dan atlit. Kegiatan ini dilanjutkan dengan memberikan kesempatan kepada peserta/atlit untuk praktek secara langsung teknik *passing* bawah. Peserta pelatihan sangat antusias dan bersemangat mengikuti praktek *passing* bawah bola voli. Kegiatan ini, berjalan sangat menarik karena ada perhatian, antusiasme dan diskusi antara tim, pelatih dan atlit. Kegiatan pelatihan terdapat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan pada tahap penjelasan metode latihan *drill* *passing* bawah bola voli

3. Kegiatan pada tahap pelatihan

Kegiatan pelatihan dilakukan dengan praktek secara langsung oleh atlit dengan tahapan pertama melaksanakan tes sebelum perlakuan atau *pretest* dengan *brady* tes *passing* bawah pada dinding dengan ketentuan sesuai peraturan pelaksanaan, tes bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah bola voli peserta sebelum perlakuan, tahap berikutnya masing-masing peserta/atlit melaksanakan metode latihan *drill passing* bawah bola voli secara terprogram dan terlaksana. Peserta/atlit melakukan secara berulang pelaksanaan pelatihan dijadwalkan setiap hari selama 3 jam, dan dilaksanakan selama satu minggu berturut-turut. Akhir kegiatan pelatihan diadakan test keterampilan pada masing-masing peserta/atlit. Tes akhir atau *posttest* bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil latihan *drill* *passing* bawah terhadap peningkatan sebelum dan setelah

perlakuan latihan *drill* passing bawah bolavoli. Peserta/atlit sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti pelatihan. Kegiatan pelatihan terdapat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan *pretest brady* pelaksanaan Klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo



Gambar 3. Pelaksanaan metode latihan *drill* passing bawah bola voli Klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo



Gambar 4. Kegiatan *posttest brady* pelaksanaan Klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo

4. Kegiatan pada tahap evaluasi

Kegiatan pelatihan metode *drill* di Klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo sebagai kegiatan akhir pelaksanaan pelatihan. Tahap evaluasi dilakukan secara monitoring dan evaluasi menggunakan angket yang diberikan kepada pelatih dan peserta/atlit. Pelaksanaan kegiatan evaluasi bertujuan mengetahui dan mengukur keterlaksanaan program pelatihan metode *drill*. Berdasarkan analisis hasil angket terdapat pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis hasil angket berdasarkan kategori

Jenis kegiatan	Jumlah/persentase sebelum kegiatan	Jumlah/persentase setelah kegiatan
Keterlibatan dan peran aktif peserta/atlit dalam kegiatan pelatihan	15 %	95 %
Pemahaman peserta/atlit dalam kegiatan pelatihan	10 %	100 %
Keterampilan peserta/atlit melakukan <i>passing</i>	20 %	90 %
Kepuasan peserta/atlit dalam mengikuti pelatihan metode <i>drill</i>	0%	100%

Pelaksanaan kegiatan pelatihan *passing* bawah metode *drill* di Klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo, berjalan baik sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil kegiatan yaitu wawancara dan dokumentasi pelaksanaan kegiatan pelatihan (Tabel 2), peserta/atlit 95% telah terlibat aktif dalam pelaksanaan metode *drill*. Metode *drill* belum pernah diterapkan di Klub bola voli SBV Ganessa Spadist Ponorogo, sehingga atlit sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti pelatihan. Peserta/atlit sangat memahami pelaksanaan metode *drill* (100%), sehingga dalam uji keterampilan 90% peserta/atlit dapat melakukan dengan baik dan benar. Semua peserta/atlit merasa puas dalam mengikuti pelatihan (100%). Peserta/atlit di Klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo belum pernah melakukan pelatihan metode *drill*, sehingga peserta/atlit sangat antusias dan puas dengan pelatihan ini.

Berdasarkan hasil uji keterampilan setelah pelatihan metode *drill* yang telah dilakukan maka peserta/atlit dapat melakukan teknik *passing* bawah dengan baik. Pelatihan metode *drill* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bola voli putri SBV Ganessa Spadist Ponorogo. Kegiatan pelatihan oleh tim memberikan hasil efektif dalam meningkatkan keterampilan permainan bola voli. Kegiatan pelatihan di Klub SBV Ganessa Spadist Ponorogo dilakukan dengan kedisiplinan masing masing peserta/atlit. Kegiatan pelatihan metode *drill* tidak hanya dilakukan dengan latihan fisik saja, tetapi dengan latihan mental, sehingga para peserta/atlit merasa puas dan bersemangat.

Ada perbedaan kemampuan *passing* bawah yang dimiliki atlet bola voli di Klub Ganessa Spadist Ponorogo sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan metode *drill* mampu meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* bawah. Metode *drill* sebagai salah satu cara yang dapat dilakukan dalam pelatihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Hal ini dilakukan agar peserta/atlit mempunyai keterampilan ketangkasan dalam permainan bola voli. Hasil pelaksanaan pelatihan metode *drill* didukung pendapat [10], [14] yang menyatakan bahwa metode *drill* berpengaruh terhadap keterampilan bermain bola voli mini pada siswa.

V. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam kegiatan pelatihan metode *drill* pada teknik *passing* bagi atlit di Klub SBV Ganessa Spadist Kabupaten Ponorogo terdapat peningkatan pemahaman peserta/atlet dalam kegiatan pelatihan keterampilan *passing* bawah pada atlit bola voli sebesar 80%. Peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli melalui brady tes sebesar 70%. Pelatihan metode *drill* bagi atlit bola voli dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah bagi atlit bola voli SBV Ganessa Spadist Kabupaten Ponorogo.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yuliana, "PENGARUH LATIHAN SMASH MENGGUNAKAN BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH OPEN DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 50 PALEMBANG," *Skripsi*, 2016.
- [2] R. Abrasyi, Hernawan, B. Sujiono, and Dupri, "MODEL LATIHAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA," *J. Sport Area*, pp. 168-178, 2018.
- [3] M. A. Syafruddin, "Pengaruh Struktur Tubuh dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Atlet Kota Makassar," *Jendela Olahraga*, vol. 4, no. 2, pp. 30-36, 2019, doi: 10.26877/jo.v4i2.3778.
- [4] E. W. Indratama, N. A. Wibowo, and A. B. Yuwana, "SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA OLAHRAGA BOLA VOLI DILAPANGAN DESA SUKOHARJO SAAT PANDEMI COVID - 19," *Repos. STKIP Pacitan*, pp. 1-7, 2019.
- [5] Ahmad, B. Satrianingsih, and A. Muhaimin, "PENGARUH LATIHAN TRICEP EKSTENSION DAN LATIHAN LONCAT TALI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI," *Gelora J. Pendidik. Olahraga dan Kesehatan. IKIP Mataram*, vol. 5, no. 2, pp. 50-53, 2018.
- [6] Sukri, "SURVEI KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DAN PASSING BAWAH BOLAVOLI SISWA SMP NEGERI 1 MAKASSAR," *E-Prints UNM*, 2019.
- [7] E. Sovensi, "KETEPATAN SMASH PEMAIN BOLAVOLI SISWA SMA DITINJAU DARI

- KOORDINASI MATA-TANGAN DAN EXTENSI TOGOK," *Gelangg. Olahraga J. Pendidik. Jasm. dan Olahraga*, vol. 2, no. 1, pp. 129–139, 2018.
- [8] Fahrudin, Nuzuli, and A. Rinaldy, "EVALUASI KETERAMPILAN DASAR PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI SISWA-SISWI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 4 ACEH BESAR TAHUN PELAJARAN 2018/2019," *J. Ilm. Mhs. Pendidik. Jasmani, Kesehat. dan Rekreasi*, vol. 5, no. 3, pp. 162–170, 2019.
- [9] Z. Fanani, "PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PASSING PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI METODE DRILL," *Educ. J. J. Educ. Res. Dev.*, vol. 4, no. 1, pp. 111–126, 2020.
- [10] H. Isman, E. Supriatna, and A. Triansyah, "PENGARUH METODE DRILL TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER," *J. Pendidik. dan Pembelajaran Khatulistiwa*, vol. 2, pp. 1–8, 2020.
- [11] R. S. Massa, "LATIHAN METODE DRIL TERHADAP KETEPATAN JUMP SERVICE PADA ATLET BOLA VOLI PUTERA," *Jambura J. Sport. Coach.*, vol. 1, no. 2, pp. 96–99, 2019.
- [12] D. Defrizal and S. Suharjana, "Latihan Drill sebagai Metode Efektif untuk meningkatkan Umpan Bawah pada Bola Voli di Sekolah Dasar [Drill Training as Effective Methods on Increasing Under-passing Ability of Elementary School Volleyball]," *Pedagog. J. Pendidik.*, vol. 8, no. 2, pp. 157–171, 2019, doi: 10.21070/pedagogia.v8i2.1927.
- [13] Erwin, H. A. Rahmad, and R. Sanusi, "PENGARUH LATIHAN TEKNIK PASSING BAWAH BERPASANGAN DAN METODE DRILL TERHADAP HASIL PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA CLUB CITRA FC PERJUANGAN KABUPATEN MERANTI," *J. ONLINE Mhs.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–9, 2019.
- [14] Y. Astuti, "Pengaruh Metode Drill terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini pada Siswa Sekolah Dasar," *J. Curricula*, vol. 3, no. 1, pp. 53–71, 2018.