

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN *GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN 3 REMBANG

Niken Ayu Setyowati ^a, Aziz Amrulloh ^b

^{ab} Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

email: ^a aniken813@students.unnes.ac.id, ^b aziz86@mail.unnes.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Sejarah artikel: Menerima 1 Desember 2024 Revisi 23 Juni 2025 Diterima 30 Juni 2025 Online 15 Juli 2025 Kata kunci: Metode Drill, Metode Games, Passing	Dalam bermain bola voli sangat dibutuhkan <i>passing</i> yang baik untuk membentuk serangan agar mendapatkan point. Pada saat permainan dimulai gerakan yang sering dilakukan yaitu <i>passing</i> bawah. Penelitian ini tentang metode latihan <i>drill</i> dan metode game bola voli. Tujuan penelitian: mengetahui pengaruh latihan <i>drill</i> dan metode game, perbedaan pengaruh latihan <i>drill</i> dan metode games, metode latihan yang berpengaruh terhadap kemampuan <i>passing</i> bawah. Metode penelitian eksperimen. Desain MS. Sampel penelitian 12 peserta ekstrakurikuler putri. Teknik total sampling. Pengambilan data instrument tes Brady. Teknik analisis data adalah SPSS 26. Hasil penelitian diperoleh signifikasi: Nilai metode latihan <i>drill</i> signifikasinya $0,006 > 0,05$, artinya berpengaruh. Nilai latihan metode <i>game</i> signifikasinya $0,003 > 0,05$, artinya berpengaruh. Nilai signifikasi metode latihan <i>drill</i> dan metode <i>game</i> $0,341 > 0,05$, artinya ada perbedaan. Metode game lebih berpengaruh dibandingkan latihan <i>drill</i>. Simpulan penelitian : Metode latihan <i>drill</i> dan <i>game</i> berpengaruh terhadap kemampuan <i>passing</i> bawah bola voli. Metode <i>game</i> berpengaruh lebih baik.
Keywords: Metode Drill, Metode Games, Passing	ABSTRACT <i>This research is about drill training and game method training. Research objectives: to determine the effect of drill training and game methods, the difference between the effects of drill training and game methods, training methods that influence bottom passing ability. Experimental research method. MS Design. The research sample was 12 female extracurricular participants. Purposive sampling technique. Retrieval of Brady test instrument data. The data analysis technique is SPSS 26. The research results obtained significance: The significance of the drill training value was $0.006 > 0.05$, meaning it had an effect. The significance of the game method practice value is $0.003 > 0.05$, meaning it has an effect. The significance value of drill training and game methods is $0.314 > 0.05$, meaning there is a difference. The game method is more influential than drill training. Research conclusion: Drill training and game methods influence volleyball bottom passing ability. The gaming method has a better effect.</i>

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]
Niken Ayu Setyowati, Aziz Amrulloh. (2025). Judul Artikel. Register: Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Games Terhadap Kemampuan Passing Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 3 Rembang. Jurnal Ilmiah Penjas, 11 (2), 278-288.

1. Pendahuluan

Olahraga bola voli pertama kali diciptakan oleh William George Morgan pada tahun 1895 di Kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Morgan merupakan

seorang pembina pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA) (Edi Irwanto, 2021). Pada saat awal penemuan, Morgan memberi nama olahraga ini dengan sebutan '*mintonette*'. Kemudian seorang profesor yaitu Profesor Alfred T. Halstead memberi saran kepada Morgan agar nama '*mintonette*' diubah menjadi "*volleyball*". Sejak nama itu diganti reputasi olahraga bola voli menjadi semakin meningkat. Bola voli nasional pertama kali dilaksanakan pada tahun 1992 di tempat Morgan bekerja yaitu YMCA (Young Men Christian Association) Amerika Serikat. Pada saat itu juga olahraga bola voli dikenal di berbagai negara di dunia karena disebar luaskan oleh tentara sekutu pada saat Perang Dunia I (Edi Irwanto, 2021). Dengan berkembangnya zaman organisasi bola voli di tingkat dunia yaitu FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*), sedangkan di Indonesia dinaungi oleh organisasi PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Berbicara mengenai bola voli, saat ini olahraga tersebut banyak di gemari oleh masyarakat, terutama dikalangan anak-anak usa muda dan dewasa. Dari hal-hal seperti ini bisa menjadi modal awal untuk mengembangkan olahraga bola voli untuk meraih prestasi yang tinggi dalam pembinaannya. Dilihat dalam prestasi cabang olahraga bola voli nasional dalam penyelenggaraan multi event Sea Games dan Asian Games dikatakan belum bisa meraih prestasi yang maksimal. Prestasi yang maksimal ditorehkan dari atlet nasional bola voli putra maupun putri dalam penyelenggaraan Sea Games tahun 2023 di Kamboja (Triyogo, 2023). Selain itu, olahraga bola voli juga menjadi salah satu bidang olahraga yang berkembang sangat pesat di Indonesia tanpa membedakan suku, ras, agama dan usia. Seiring dengan berjalannya waktu saat ini olahraga bukan lagi untuk menuju kehidupan yang sehat , tetapi sekarang ini olahraga menjadi salah satu profesi yang dijalani sebagian atlet dan menjadikan olahraga tersebut sebagai sumber mata pencaharian bagi atlet yang berprestasi.

Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan jumlah pemain yang ada di dalam lapangan yaitu enam orang. Bola voli juga menjadi salah

satu cabang olahraga yang sangat menyenangkan karena mungkin permainan yang saling menyerang dan saling beradaptasi antar pemain (Nugroho Fauzan, 2023).

Belajar teknik dasar bola voli memerlukan ketekunan dan kesabaran yang besar. Keterampilan teknik dasar bola voli khususnya *passing* bawah bisa cepat dipelajari apabila ada interaksi dan kerjasama antar pelatih, atlet dan sarana prasarana yang disediakan atau digunakan (Abd, 2023). Kemudian pelatih juga harus bisa memahami dan mengetahui kelemahan dan kelebihan masing-masing atlet agar tidak terjadi kesinambungan fisik. Dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan setiap atletnya, pelatih dapat memperbaiki gerakan yang salah saat melakukan *passing* bawah tersebut.

Pelatih juga dapat memberikan program latihan yang aman, nyaman dan praktis saat diperagakan oleh atletnya sehingga atlet dapat lebih cepat menangkap mana gerakan yang salah dan yang benar. Peran pelatih disini sangat diperlukan baik untuk memberikan latihan dan membentuk mental atletnya. Tanpa mental yang kuat atlet tidak bisa bermain dengan bagus meskipun sudah menguasai teknik dasar dengan benar. Permainan bola voli ini termasuk permainan bola besar yang dimana permainan tersebut adalah permainan cepat karena didalamnya harus memiliki kefokusannya saat permainan dijalankan (Yani, 2023). Ketika melakukan *passing* bawah, atlet harus konsentrasi dengan posisi cermat dan siap agar tidak kaget akan datangnya bola. Kemudian posisi badan harus menghadap ke arah bola yang datang lalu tahan bola agar bola terkontrol dengan bagus. Teknik dasar *passing* bawah ini sangat berpengaruh besar dalam serangan permainan (Yuda, 2023). Ketika *passing* bawah sendiri dilakukan dengan baik dan benar, maka serangan juga akan terbentuk sesuai arahan. Maka dari itu, semua atlet bola voli dituntut untuk bisa *passing* bawah dengan baik dan benar.

Tujuan dari *passing* bawah adalah untuk menahan serangan lawan juga sekaligus mengumpan ke teman satu team, selain itu juga untuk membentuk serangan

dan menambah point untuk team. Kemudian tujuan dari permainan ini yaitu melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan agar mendapatkan point, untuk mencegah bola yang sama dari lawan.

Ada beberapa aspek yang memicu penyebab rendahnya tingkat keterampilan dan gagal dalam *passing* bawah. Sikap awalan yang salah dan terlalu tergesa-gesa sehingga *timing* yang terjadi tidak tepat pada bola dan tangan. Kemudian konsentrasi buyar karena tergesa-gesa tadi dan kurangnya konsistensi pada hasil yang akan didapat. Ini adalah contoh mereka hanya asal melakukannya tanpa memperhatikan faktor yang lain, seperti *timing* dan perasaan.

Pada saat latihan *passing* bawah, atlet tidak begitu memperhatikan dengan baik terhadap rangkaian gerakan dan tujuan tersendiri dari *passing* tersebut. Kurangnya latihan yang dilakukan juga berpengaruh terhadap hasil *passing* nantinya. Saat latihan *passing* bawah biasanya mereka hanya melakukan dengan teman lain dan kurang adanya metode latihan *drill* dan *game* tersendiri dari pelatih. Jadi dapat diamati latihan mereka hanya monoton. Adapun peneliti mengamati bagaimana peserta melakukan gerakan tersebut dengan posisi kaki yang kurang ditekuk dan tidak mencondongkan badannya kedepan, kemudian ada juga tangan atlet yang kurang sejajar yang mengakibatkan bola hanya mengenai satu tangan saja.

Disini metode latihan dan program latihan sangat dibutuhkan untuk mendinamiskan gerakan *passing* bawah agar dilakukan dengan baik dan benar untuk hasil yang maksimal juga. Metode latihan merupakan suatu cara yang dilakukan untuk latihan agar program tersebut tersusun dengan sistematis untuk mencapai suatu tujuan (Agusta *et al.*, 2020). Hal senada yang dinyatakan oleh (Sarnam, 2022) yaitu petunjuk untuk mengikat secara detail yang berisi cara untuk menempuh tujuan yang telah ditetapkan. Dengan adanya metode latihan, atlet tidak hanya sekedar bisa *passing* saja, tetapi juga menguasai gerakan dan teknik dasar agar pada saat melakukan gerakan tersebut bola akan diterima dengan baik untuk menghasilkan serangan yang baik pula.

2. Metode

Berdasarkan datanya penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Menurut perlakuan pada sampel penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode eksperimen merupakan sebuah cara dimana penyajian pelajaran melakukan percobaan dengan mencoba dan membuktikan sendiri suatu perlakuan yang telah dipelajari dalam proses Latihan yang telah diberikan (Wandini, 2022). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan rancangan *two grup pretest and posttest design* dengan melakukannya menggunakan *Matched by Subject Design*, di mana menggambarkan terdapat suatu kelompok yang telah di berikan perlakuan atau treatment, akan tetapi sebelum dilaksanakan treatment peserta melakukan *pretest* terlebih dahulu. Kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok untuk dua eksperimen dengan menggunakan cara Ordinal Pairing dengan menggunakan rumus A-B-B-A. Ordinal Pairing yaitu memasangkan sampel yang akan diteliti atau juga bisa dengan cara pengelompokan sampel dengan menggunakan sistem perengkingan (Vol et al., 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 3 Rembang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu semua peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 3 Rembang. Dengan jumlah sampel 12 peserta, dibagi dua kelompok. Yaitu kelompok eksperimen I (metode latihan *drill*) dan kelompok eksperimen II (metode latihan *game*).

Intrumen penelitian menggunakan dari tes *Brady* yaitu yaitu melaksanakan tes dengan cara memantulkan bola dengan cara *passing* bawah ke tembok sasaran selama satu menit, validitas yang sudah diketahui yaitu 0.86 dan reliabilitas 0.925. Setiap testi melakukan satu kali percobaan dengan melakukan *passing* bawah dipantulkan ke tembok sebanyak-banyaknya dalam waktu satu menit dan akan dihitung jika bola menyentuh garis yang sudah ditentukan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dimana metode ini menggunakan suatu gejala yang juga disebut

perlakuan atau pemberian *treatment*. Dengan pemberian perlakuan atau *treatment* terhadap sampel dengan mengawali tes awal (*pretest*), pemberian latihan (*treatment*), dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk menguji sebuah kebenaran.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan *drill* dan metode game kemampuan *passing* bawah bola voli. Kemudian untuk menguji hipotesis terlebih dahulu maka perlu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat sehingga menggunakan uji beda atau uji *paired t test*. Uji *paired t test* digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel.

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah melakukan penelitian didapatkan hasil penelitian. Rangkuman data hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 3 Rembang sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil deskripsi variabel data metode latihan *drill* dan *games passing* bawah

Variabel penelitian	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
<i>Pre-test</i> eksperimen I (<i>drill</i>)	6	34	51	44,167	5,706
<i>Pre-test</i> eksperimen II (<i>games</i>)	6	39	50	44,666	4,366
<i>Post-test</i> eksperimen I (<i>drill</i>)	6	40	54	47,333	4,676
<i>Post-test</i> eksperimen II (<i>games</i>)	6	44	53	48,166	3,188

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mean (rata-rata) hasil *pre-test* eksperimen I sebelum diberikan perlakuan metode latihan *drill* adalah 44,167 dengan standar deviasi 5,706 hasil terendah adalah 34 dan hasil tertinggi adalah 51. Sementara mean (rata-rata) hasil *post-test* kelompok eksperimen I setelah diberikan perlakuan metode latihan *drill* adalah 47,333 dengan standar deviasi 4,676 hasil terendah 40 dan hasil tertinggi 54.

Sedangkan mean (rata-rata) hasil *pres-test* eksperimen II sebelum diberikan perlakuan metode latihan *games* adalah 44,666 dengan standar deviasi 4,366 hasil terendah adalah 39 dan hasil tertinggi adalah 50. Sementara mean (rata-rata) hasil *post-test* kelompok eksperimen II setelah diberikan perlakuan metode latihan *games* adalah 48,166 dengan standar deviasi 3,188 hasil terendah 44 dan hasil tertinggi 53.

Analisis peningkatan hasil *passing* bawah dilakukan untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara metode latihan *drill* dan *games* terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 3 Rembang. Hasil perhitungan peningkatan *passing* bawah:

Tabel 2. Rata-rata hasil eksperimen I dan eksperimen II *passing* bawah

Data	N	Mean <i>pre-test</i>	Mean <i>post-test</i>	Mean Peningkatan
Eksperimen I	6	44,167	47,333	3,166
Eksperimen II	6	44,666	48,166	3,5

Sumber: Hasil Penelitian

Dari hasil tabel diatas menunjukkan bahwa mean rata-rata peningkatan eksperimen I (metode latihan *drill*) adalah 3,166 dan rata-rata peningkatan eksperimen II (metode latihan *games*) adalah 3,5. Hasil perhitungan statistic menunjukkan ada perbedaan antara metode Latihan *drill* dan *games* terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 3 Rembang. Dimana metode latihan *games* lebih berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 3 Rembang.

Passing bawah merupakan teknik yang paling banyak digunakan dalam permainan bola voli. Teknik ini memiliki banyak kegunaan diantaranya yaitu: 1) untuk menerima servis, 2) untuk menerima serangan atau bola kembalian dari lawan, 3) untuk pengambilan bola ketika terjadi block atau bola memantul dari net, 4) untuk penyelamatan bola yang terkadang jauh terpental dari lapangan

Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik *passing* khususnya *passing* bawah sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis, baik menggunakan *passing* bawah ataupun *passing* atas tergantung dari arah datangnya bola.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini adanya pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa pada uji hipotesis eksperimen I adalah diterima yaitu terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Rembang. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil uji t yang telah dilakukan, yaitu menunjukkan nilai signifikansi $< .006$, bahwa nilai tersebut kurang dari taraf signifikansi yang telah ditentukan yaitu sebesar 0.05. Selain itu dapat dilihat dari hasil perolehan perbedaan nilai mean dari hasil post-test dan pre-test dimana menunjukkan kenaikan atau perubahan. Kemudian adanya pengaruh latihan dengan metode latihan *game* terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli yang juga telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa pada uji hipotesis eksperimen II adalah diterima yaitu terdapat pengaruh metode latihan dengan menggunakan metode latihan *games* terhadap kemampuan *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Rembang. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil uji t yang telah dilakukan, yaitu menunjukkan nilai signifikansi $< .003$, bahwa nilai tersebut kurang dari taraf signifikansi yang telah ditentukan yaitu sebesar 0.05, selain itu dapat dilihat dari hasil perolehan perbedaan nilai mean dari hasil *post-test* dan *pre-test* dimana menunjukan kenaikan atau perubahan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drill* dan metode latihan berbasis *games* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah dalam bola voli. Penelitian dilakukan terhadap siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 3 Rembang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Aribowo & Perdima, 2025; Cirana et al., 2021; Purnomo Adi & Indarto, 2021) bahwa metode drill dan metode berbasis games dapat meningkatkan kemampuan passing bawah dalam bola voli.

Metode drill merupakan metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk memperkuat teknik dasar secara sistematis (Astuti, 2018; Subarja et al., 2022; Tambak, 2016). Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan pada kelompok yang menggunakan metode drill, terlihat adanya peningkatan yang cukup signifikan pada kemampuan passing bawah. Hal ini selaras dengan pendapat (Dwijayanti, 2017) yang menyatakan bahwa latihan drill dapat meningkatkan konsistensi gerakan karena siswa terbiasa mengulang teknik yang benar secara terus-menerus.

Metode games adalah pendekatan latihan yang dilakukan melalui permainan yang melibatkan unsur kompetisi dan kolaborasi (Nurhikmawati et al., 2024; Rahmawati, 2025). Kelompok yang dilatih dengan metode games juga menunjukkan peningkatan kemampuan passing bawah, meskipun tidak sebesar kelompok drill secara teknis. Namun demikian, siswa tampak lebih antusias dan termotivasi karena latihan disajikan dalam bentuk permainan yang menyenangkan dan bervariasi.

Kekurangan penelitian ini terbatas pada siswa ekstrakurikuler di satu sekolah (SMAN 3 Rembang) dan hanya mengukur aspek passing bawah. Tidak mencakup faktor lain seperti motivasi belajar, koordinasi tubuh, atau pengaruh metode terhadap keterampilan lain seperti servis dan smash. Untuk penelitian lanjutan, disarankan menguji pengaruh kombinasi metode atau melakukan pendekatan jangka panjang.

4. Simpulan

Ada pengaruh metode Latihan drill dan games, akan tetapi metode Latihan games lebih berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah daripada metode latihan drill pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 3 Rembang. Hal ini

menunjukkan bahwa latihan dengan pendekatan games, yang lebih menyenangkan dan menyerupai situasi permainan sesungguhnya, mampu meningkatkan motivasi, fokus, serta pemahaman taktik bermain para peserta. Dengan demikian, pendekatan latihan berbasis games lebih efektif dalam mengembangkan kemampuan passing bawah dibandingkan latihan drill yang bersifat repetitif dan teknis.

5. Referensi

- Abd, R. (2023). Bpej: Borneo Physical Education Journal Survei Kemampuan Teknik Dasar Passing Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 2 Tarakan. *Borneo Physical Education Journal*, 4(1), 80–92.
- Agusta, A., Hermanzoni, Masrun, & Setiawan, Y. (2020). Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Atas Atlet Bola Voli Sma Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya The Effect Of Playing Training Methods On The Passing Ability Of Volleyball Athletes At SmaNegeri 1 Timpeh , Dharmasraya Regency. *Gladiator*, 1, 186–194.
- Aribowo, F. H., & Perdima, F. E. (2025). *Pengaruh Metode Latihan Game Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Bola Voli Atlet Pst Bengkulu*. 6(1), 31–36.
- Astuti, Y. (2018). Pengaruh metode drill terhadap keterampilan bermain bolavoli mini pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Curricula*, 3(1), 53–71.
- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (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. *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*, 7(1).
- Dwijayanti, K. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengankekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Ngemplak Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Edi Irwanto, M. P. (2021). *Sejarah, Teknik Dasar, Strategi,Peraturan Dan Perwasitan*. 1–

Nugroho Fauzan. (2023). *Pengertian dan Sejarah Singkat Permainan Bola Voli*.

Nurhikmawati, A. P., Alfian, I., & Ratnawati, E. (2024). Inovasi Pembelajaran IPS melalui Metode Team Games Tournament (Tgt) Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa. *JSPH: Jurnal Sosial Politik Humaniora*, 1(2), 35–41.

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>

Rahmawati, S. (2025). *Pengaruh model pembelajaran Team Games Tournament (TGT) pada mata pelajaran PAI untuk meningkatkan hasil belajar dan kolaborasi siswa: Penelitian pada siswa kelas V SDN Sawahlega 02 Cicalengka Bandung*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Sarnam. (2022). *Pelatihan Pelatih Bola Voli Tingkat Daerah*.

Subarja, R., Aminudin, R., & Nasution, N. S. (2022). Metode Latihan Drill Dapat Menjadi Solusi Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Passing Sepakbola? *Jurnal Patriot*, 4(3), 252–260.

Tambak, S. (2016). Metode Drill dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 13(2), 110–127.

Triyogo, A. (2023). *5 Fakta Keberhasilan Timnas Bola Voli Putra Indonesia Raih Medali Emas Sea Games 2023*.

Vol, J. I. K. A., Ika, J., Pelatihan, P., Lateral, B., & Suardika, K. (2017). *backlateral pulldowns*. 15(2), 185–209.

Wandini, R. R. et al. (2022). Metode Eksperimen pada Proses Pembelajaran Perubahan Wujud Benda pada Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1349–1358.

Yani, T. (2023). *Permainan Bola Besar: Pengertian, Contoh, dan Manfaat*.

Yuda, A. (2023). *4 Teknik Dasar Permainan Bola Voli yang Perlu dikuasai*.