

PENGARUH LATIHAN DRILL RECEIVE PASSING BAWAH SASARAN TETAP TERHADAP KEMAMPUAN MENGARAHKAN BOLA VOLI KE PEMAIN POSISI SETTER

Amin Dananjaya^a, Setya Rahayu^b

^{ab} Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Email: ^A Amindanjaya5@gmail.com, ^B Setyarahayu@mail.unnse.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2026

Revisi 21 Januari 2026

Diterima 29 Januari 2026

Online 31 Januari 2026

Kata kunci:

Latihan Drill; Passing

Bawah; Bola Voli; Ketepatan

Arah; Setter.

Keywords:

Drills; Underhand Passing;

Volleyball; Directional

Accuracy; Setter

ABSTRAK

Olahraga bola voli menempatkan pemain posisi setter sebagai pengatur utama serangan. Yang keberhasilan serangan sangat dipengaruhi oleh kualitas receive dari servis lawan yang kemudian diarahkan ke setter. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan drill receive passing bawah dengan sasaran tetap terhadap kemampuan teknik dan akurasi mengarahkan bola ke pemain posisi setter. Metode kuasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian 21 pemain bola voli putra usia 14–16 tahun dari Club Trisula Berlian Semarang. Instrumen penelitian berupa tes teknik dan akurasi receive passing bawah dengan sasaran setter. Hasil penelitian latihan drill receive passing bawah dengan sasaran tetap terhadap kemampuan Teknik receive nilai $\bar{x}$ pretest 16,76 post test 22,47, t hitung 9,749 > t tabel 2,093 dan $\text{sig.} \alpha 0,00$. Akurasi receive mengarahkan bola $\bar{x}$ pre test 3,90 post test 6,52, t hitung 9,775 > t tabel 2,093 dan $\text{sig.} \alpha 0,00$. Dapat disimpulkan latihan drill receive passing bawah berpengaruh signifikan meningkatkan kemampuan Teknik dan akurasi receive passing bawah.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Amin Dananjaya, Setya Rahayu. (2026). Pengaruh Latihan Drill Receive Passing Bawah Sasaran Tetap Terhadap Kemampuan Mengarahkan Bola Voli Ke Pemain Posisi Setter. Register: Jurnal Ilmiah Jurnal Ilmiah Penjas. 12 (1), 27-39.

ABSTRACT

The sport of volleyball places the setter position player as the main organizer of the attack. The success of the attack is greatly influenced by the quality of the receive from the opponent's serve which is then directed to the setter. This study aims to analyze the effect of drill receive lower passing with a fixed target on the technical ability and accuracy of directing the ball to the setter position player. Quasi-experimental method with one group pretest-posttest design. The subjects were 21 male volleyball players aged 14-16 years from Club Trisula Berlian Semarang. The research instrument was a test of technique and accuracy of receiving lower passing with a setter target. The results of the research on the drill practice of receiving lower passes with a fixed target on the ability to receive technique value $\bar{x}$ pretest 16.76 post test 22.47, t count 9.749 > t table 2.093 and $\text{sig.} \alpha 0.00$. Accuracy of receive directing the ball $\bar{x}$ pre test 3.90 post test 6.52, t count 9.775 > t table 2.093 and $\text{sig.} \alpha 0.00$. It can be concluded that the practice of drill receive lower passing has a significant effect on improving the ability of technique and accuracy of receive lower passing.

1. Pendahuluan

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah serta berkembang secara luas di masyarakat. Bola voli dimainkan oleh dua tim yang berusaha menjatuhkan bola ke area lawan untuk memperoleh poin. Seiring perkembangan zaman, bola voli tidak hanya menjadi aktivitas rekreasi, tetapi juga berkembang ke arah prestasi dengan terselenggaranya berbagai kompetisi mulai dari tingkat lokal hingga nasional (Aprilyana et al., 2023) (Yusmar, 2017).

Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangat penting, karena menjadi fondasi bagi keberhasilan suatu tim. Salah satu teknik dasar yang krusial dalam permainan ini adalah passing bawah atau underhand pass, yang umumnya digunakan untuk menerima servis atau serangan dari tim lawan. Kemampuan passing bawah yang baik sangat memengaruhi pola permainan dan efektivitas serangan suatu tim (Marzuki & Setyawan, 2023) (Daulay & Nasution, 2022).

Teknik receive passing bawah menggunakan kedua tangan bagian sisi tangan dalam secara bersamaan untuk menghasilkan pantulan bola voli dengan maksimal yang nantinya akan diarahkan ke posisi setter, posisi awal dari teknik *receive* passing bawah berdiri dengan posisi kaki selebar bahu, tekuk sedikit kaki untuk mendapatkan keseimbangan, badan sedikit condong ke depan dengan berat badan bagian depan kaki, lengan di luruskan di depan tubuh dengan posisi tangan disatukan dengan jari-jari terjalin rapat dan ibu jari menyatu, Langkah selanjutnya yaitu sikap tubuh, pastikan pandangan tetap tertuju pada bola yang akan datang, dan posisi tangan tetap tegak, Langkah selanjutnya yaitu penerimaan bola Jangan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan untuk menyentuh bola, karena itu akan menyebabkan bola tidak terkontrol dengan baik, Gunakan posisi tangan yang cukup rapat dan stabil agar bola dapat memantul dengan arah yang tepat, Langkah setelah dari penerimaan bola yaitu Pada saat bola mengenai lengan bawah, tubuh harus mengikuti gerakan bola (Azhar et al., 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kondisi fisik, khususnya kekuatan otot lengan, sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pelaksanaan teknik passing bawah. Latihan yang terstruktur dan spesifik terhadap otot-otot yang dominan digunakan dalam passing bawah, seperti otot lengan dan bahu, terbukti dapat meningkatkan akurasi dan kontrol pemain dalam menerima bola (Miftahudin et al., 2021) (Nugroho & Ali, 2024).

Penguasaan teknik dasar akan menentukan efektivitas pertahanan dan transisi serangan. Hal ini juga ditemukan di klub bola voli Trisula Berlian Semarang, di mana latihan lebih berfokus pada penyempurnaan smash dan servis, sedangkan latihan penerimaan bola atau receive masih belum (Derlian, 2024; Harahap, 2022; Kurniawan, 2024; Setyawan et al., 2023).

Latihan drill untuk pertahanan yang dilakukan cenderung bersifat pasif, seperti hanya menerima bola sisa dari smash, bukan simulasi servis langsung (Irvan, 2025; Sitepu, 2024). Padahal, dalam kondisi pertandingan, receive dari servis lawan merupakan momen awal yang sangat menentukan. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk latihan yang lebih spesifik, seperti latihan drill receive passing bawah dengan sasaran tetap—yakni latihan menerima servis yang diarahkan secara akurat ke setter. Latihan ini bertujuan untuk membentuk pola serangan yang lebih terstruktur sejak bola pertama.

Receive passing bawah dengan akurasi sasaran tetap tidak hanya membutuhkan teknik, tetapi juga respons motorik dan kestabilan posisi tubuh. Beberapa studi menunjukkan bahwa latihan yang mengedepankan simulasi pertandingan dan akurasi sasaran memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan performa passing (Pranata, 2022) (Koyyimah, 2024). Penelitian ini akan mengkaji efektivitas latihan receive passing bawah dengan sasaran tetap terhadap kemampuan mengarahkan bola secara tepat pada pemain klub Trisula Berlian Semarang.

2. Metode

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 16.00, melalui uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis Paired Sample T-Test.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, One-group pretest-posttest design (Santoso & Madiistriyatno, 2021), untuk menguji pengaruh latihan drill receive passing bawah sasaran tetap terhadap teknik dan akurasi mengarahkan bola ke pemain setter.

Desain Penelitian:



O1: *Pre Test* Teknik Dan Akurasi Receive Passing Bawah

X : Program Latihan *Drill Receive* Passing Bawah Sasaran Tetap

O2: *Post Test* Teknik Dan Akurasi Receive Passing Bawah

Penelitian dilaksanakan selama 5 minggu di klub bola voli Trisula Berlian Semarang, dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Subjek penelitian adalah 21 atlet putra usia 14–16 tahun (U14–U16) yang dipilih berdasarkan kriteria inklusif, yaitu bersedia mengikuti program latihan secara penuh. Variabel bebas latihan drill receive passing bawah sasaran tetap ke posisi setter, untuk variabel terikat terdapat kemampuan teknik receive passing bawah. Dan Kemampuan akurasi mengarahkan bola ke setter. Latihan dilakukan 3 kali seminggu. Minggu ke-1 dan ke-2 terdiri dari 5 repetisi x 4 set, sedangkan minggu ke-3 dan ke-4 terdiri dari 10 repetisi x 4 set. Pengukuran teknik dan akurasi dilakukan melalui 10 kali percobaan per atlet saat pretest dan posttest.

Teknik pengumpulan data terdiri dari tes yaitu Pretest dan posttest untuk mengukur teknik dan akurasi dan untuk non-tes terdapat observasi kemampuan teknik oleh pelatih terdiri dari kemampuan Teknik dengan Dinilai berdasarkan aspek gerakan persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan dan kemampuan akurasi mengarahkan bola diberi skor 0 (tidak tepat) atau 1 (tepat) sesuai penerimaan bola oleh setter.

Teknik analisis data deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil pretest dan posttest, Uji Normalitas: Menggunakan Shapiro-Wilk (data < 50 subjek), hasil menunjukkan data berdistribusi normal, Uji Homogenitas: Hasil signifikan > 0,05 untuk teknik (0,384) dan akurasi (0,097), artinya data homogen, Uji Hipotesis: Menggunakan Paired Sample T-Test. Hasil menunjukkan adanya perbedaan

signifikan antara pretest dan posttest, yang mengindikasikan bahwa latihan drill menerima bola bawah sasaran tetap efektif meningkatkan teknik dan akurasi passing ke setter.

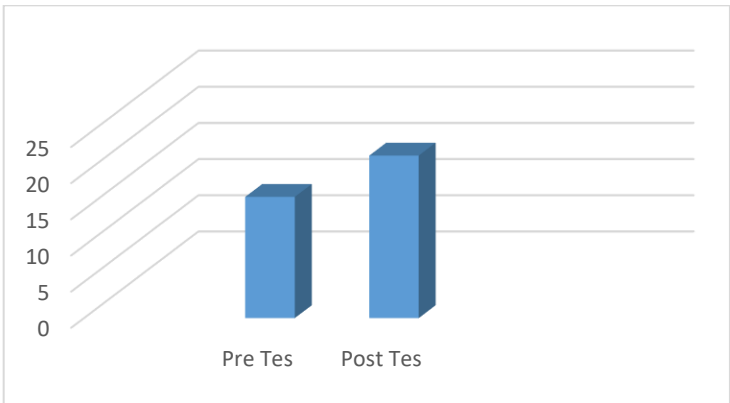
3. Hasil dan Pembahasan

1) Pengaruh Latihan Terhadap Teknik Menerima Bola Voli

Data awal menunjukkan kemampuan teknik receive passing bawah sebelum diberikan latihan (pre-test), dibandingkan dengan hasil setelah diberi latihan (post-test). Tabel 4.1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test sebesar 16,76 meningkat menjadi 22,48 pada post-test. Kategori keduanya masih tergolong “kurang”, namun terdapat peningkatan sebesar 5,71 poin.

Table 1. Data Nilai Kemampuan Teknik Receive Passing Bawah

	N	Mean	S.D
Pre Test	21	16,7619	3,79348
Post Test	21	22,4762	4,61106
Peningkatan		5,7143	

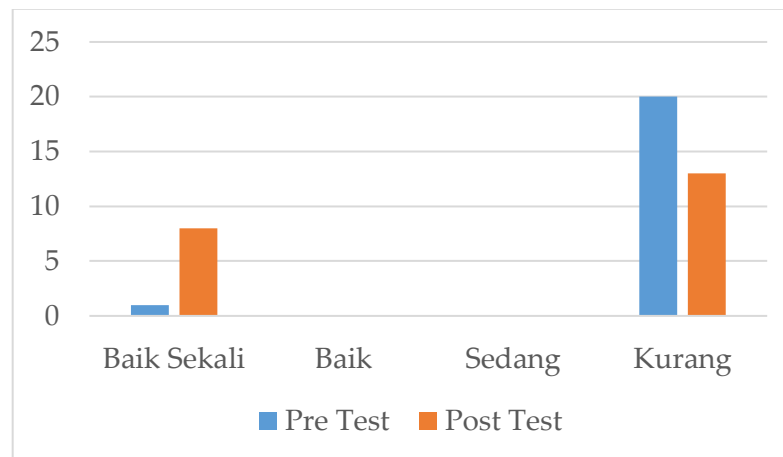


Gambar 1. Grafik Pre-Test dan Post-Test Nilai Teknik Receive

Table 2. Data Presentase Kategori Teknik Receive Passing Bawah

	Pre Test		Post Test	
	+	%	+	%
Baik Sekali	1	0,03%	8	0,26%
Baik	-	-	-	-

Sedang	-	-	-	-
Kurang	20	0,66%	13	0,43%
Jumlah	21	100%	21	100%



Gambar 2. Grafik Kategori Teknik Receive Passing Bawah

Table dan gambar 2 merinci presentase kategori kemampuan pemain. Sebelum latihan, hanya 1 atlet (3%) masuk kategori “baik sekali”, sementara 20 atlet (66%) berada di kategori “kurang”. Setelah latihan, atlet dengan kategori “baik sekali” meningkat menjadi 8 orang (26%). Uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk. Menunjukkan nilai signifikansi pre-test (0,727) dan post-test (0,177), keduanya lebih besar dari 0,05, yang berarti data berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi $0,386 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data teknik receive passing bawah antara pre-test dan post-test adalah homogen. Uji Paired Sample T-Test digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan drill receive passing bawah dapat dilihat pada Tabel 3.

Table 3. Hasil Uji t Pre-Test dan Post-Test Teknik

	X	N	S.D	Std. Error Mean	Tt	Th	Sig.
Pre	16,7619	21	3,79348	.82780	2,093	9,749	0,00
Post	22,4762	21	4,61106	1,00622			

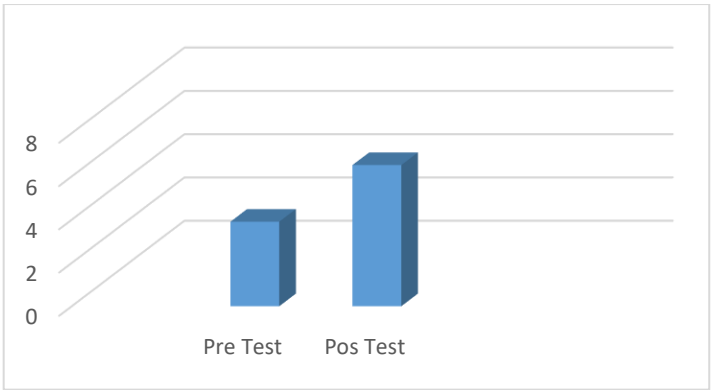
Tabel 3 memperlihatkan bahwa rata-rata pre-test 16,76, post-test 22,48. Selisih rata-rata pre test dan post test 5,71 hal ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan teknik receive passing bawah.

2) Pengaruh Latihan Terhadap Akurasi Mengarahkan Bola

Data akurasi receive passing bawah sebelum dan sesudah Latihan drill receive passing bawah.

Table 4. Rata-rata Nilai Pre-Test dan Post-Test Akurasi

	N	X	S.D
Pre Test	21	3,9048	1,67047
Post Test	21	6,5238	2,33707
Peningkatan		2,619	

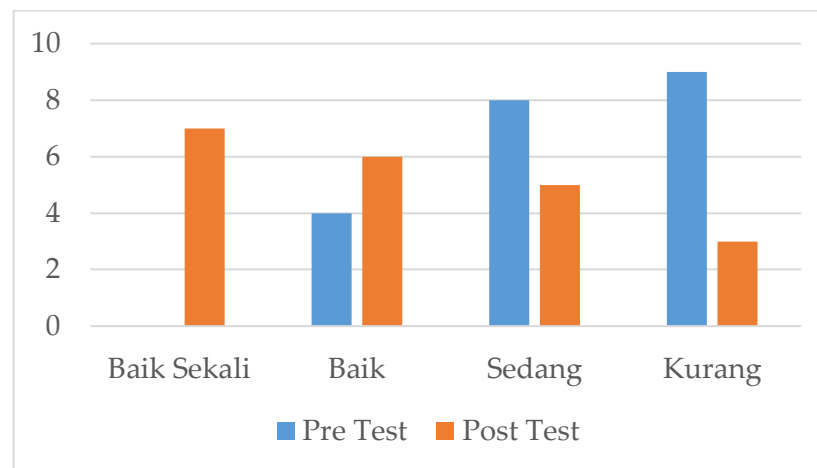


Gambar 3. Grafik Pre-Test dan Post-Test Akurasi

Distribusi kategori kemampuan akurasi receive passing bawah

Table 5. Data Presentase Kategori Akurasi Receive Passing Bawah

	Pre Test		Post Test	
	+	%	+	%
Baik Sekali	0	0%	7	0,33%
Baik	4	0,19%	6	0,28%
Sedang	8	0,38%	5	0,23%
Kurang	9	0,42%	3	0,14%
Jumlah	21	100%	21	100%



Gambar 4. Grafik Kategori Akurasi Receive Passing Bawah

Table 5 dan gambar 4 merinci presentase kategori kemampuan pemain. Sebelum latihan, hanya 0 atlet (0%) masuk kategori “baik sekali”, 4 atlet (19%) masuk di kategori “baik”, 8 atlet (38%) masuk di kategori “sedang”, 9 atlet (42%) masuk di kategori “kurang”. Setelah latihan, atlet dengan kategori “baik sekali” meningkat menjadi 7 atlet (33%), kategori “baik” 6 atlet (28%), kategori “sedang” 5 atlet (23%), kategori “kurang” 3 atlet (14%). Uji Normalitas nilai signifikansi pre-test (0,483) dan post-test (0,089) > 0,05, menunjukkan bahwa data akurasi receive passing bawah berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi 0,097 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data akurasi receive passing bawah antara pre-test dan post-test adalah homogen. Uji Paired Sample T-Test digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan drill receive passing bawah dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Rata-rata Nilai Pre-Test dan Post-Test Akurasi

	X	N	S.D	Std. Error Mean	Tt	Th	Sig.
Pre	3,9048	21	1,67047	.36453	2,093	9,775	0,00.
Post	6,5238	21	2,33707	.50999			

Tabel 6 memperlihatkan bahwa rata-rata pre-test 3,90, post-test 6,52. Selisih rata-rata pre test dan post test 2,61 hal ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam akurasi receive passing bawah.

3) Pembahasan

Latihan drill receive passing bawah merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan memperkuat dan menyempurnakan teknik dasar receive passing bawah. Menurut (Agustian et al., 2026; Cirana et al., 2021; Dwijayanti, 2017; Susanto et al., 2021) metode drill efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik karena dilakukan secara terstruktur dan berfokus pada pengulangan gerak yang spesifik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan drill receive passing bawah dengan sasaran tetap secara signifikan meningkatkan kemampuan teknik receive passing bawah atlet bola voli. Peningkatan tersebut sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa latihan yang terstruktur, berulang, dan memiliki tujuan yang jelas mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga (Emmanuela et al., 2025; Winarno, 1995). Latihan yang dilakukan secara konsisten memberikan stimulus motorik yang membantu meningkatkan koordinasi, kekuatan otot lengan, serta konsentrasi pemain dalam mengarahkan bola kepada setter (Dwijayanti et al., 2024; Ramadhan et al., 2024).

Selain meningkatkan kemampuan teknik, latihan drill receive passing bawah dengan sasaran tetap juga berpengaruh terhadap peningkatan akurasi. Latihan ini menuntut pemain untuk tidak hanya menerima bola, tetapi juga mengarahkan bola secara tepat ke target yang telah ditentukan. Hal ini sangat penting terutama bagi pemain pada posisi setter yang membutuhkan bola dengan tingkat akurasi tinggi untuk mengatur pola serangan tim. Receive passing bawah yang terarah akan membantu setter dalam mengontrol tempo permainan dan mempersiapkan serangan secara maksimal (Hidayat & Indardi, 2015).

Sejalan dengan pendapat para ahli dan hasil penelitian terdahulu, latihan teknik yang dilakukan secara terstruktur terbukti mampu meningkatkan kemampuan dasar passing pemain bola voli. Latihan drill efektif dalam membentuk pola gerak yang benar serta meningkatkan ketepatan arah bola. Dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa latihan drill receive passing bawah dengan sasaran tetap secara signifikan meningkatkan kemampuan teknik sekaligus akurasi receive passing bawah atlet bola voli (Maliki, 2023; Nurfadilah & Mulyana, 2024; Rahmatillah & Hendrawan, 2025).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis dan pembahasan disimpulkan bahwa latihan drill receive passing bawah dari servis berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dan akurasi receive passing bawah dengan sasaran tetap pada atlet bola voli yang sangat krusial dalam membangun pola serangan tim. Dengan demikian, latihan drill receive passing bawah sasaran tetap dengan 3 kali setiap minggunya dengan 4 set 5 repetisi di minggu pertama dan kedua dan 4 set 10 repetisi di minggu ke empat dan ke lima terbukti mampu meningkatkan kemampuan teknik dan akurasi receive passing bawah atlet bola voli.

5. Referensi

- Agustian, M. A., Nugram, A. B. K., Wahyudi, H., & Saputra, Y. D. (2026). Pengaruh Metode Drill Fixed Target Terhadap Akurasi Pukulan Forehand Groundstroke Atlet Pickleball Unesa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 14(1), In-Press.
- 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>
- Azhar, M., Mandagi, H. S., & Legi, B. (2022). 2211-Article Text-12776-1-10-20220319. 3(1), 59–67.
- 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. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1).
- 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.

- Derlian, I. (2024). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Service Bawah pada Pemain Bola Voli Siswa SD 2 Muhammadiyah Sorong Kelas VI Kota Sorong*.
- Dwijayanti, K. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan kekuatan 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).
- Dwijayanti, K., Hakim, A. R., Santoso, S., & Febrianti, R. (2024). Analysis of Physical Activity of Physical Education Students in Attending Lectures. *Jendela Olahraga*, 9(2), 81–89.
- Emmanuela, A., Sigalingging, D., Manullang, H. L., Hutasoit, J. A., & Wau, E. F. (2025). Implementasi Model Pembinaan Kondisi Fisik Berbasis Teori Belajar Motorik Untuk Mahasiswa Olahraga. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 251–259.
- Harahap, M. J. P. (2022). Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri. *Jurnal Spot Rokania*, 3(11), 145–155.
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 49–53.
- Irvan, I. (2025). *Pengaruh Latihan Drill Dengan Pola Smash Kanan-Kiri Dan Smash-Netting Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis PB Sejahtera Pringsewu*.
- Koyyimah, J. (2024). *Circular Economy Perspective of Hifdz Al-Bi ' ah Through the Utilization of Shell Waste as Raw Material for Decorative Products Ekonomi Sirkular Perspektif Hifdz Al- Bi ' ah Melalui Pemanfaatan Limbah Cangkang Kerang Sebagai Bahan Baku Produk Hiasan*. 8(October), 188–204.
<https://doi.org/10.21070/perisai.v8i2.1742>
- Kurniawan, M. Y. (2024). *Pengaruh Latihan Bola Gantung Untuk Meningkatkan Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Sulang*. Universitas PGRI Semarang.

Maliki, M. R. (2023). *Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Putra Dan Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 2 Palembang Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 2 Palembang.*

Marzuki, G. A., & Setyawan, A. (2023). Penerapan Metode Permainan Dalam Meningkatkan Teknik Passing Bawah Bola Voli Siswa Sekolah Dasar. *PANDU : Jurnal Pendidikan Anak Dan Pendidikan Umum*, 1(2), 58–63.
<https://doi.org/10.59966/pandu.v1i2.126>

Miftahudin, M., Sutisyana, A., & Prabowo, A. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 63 Bengkulu Utara. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 159–168.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14950>

Nugroho, N. A., & Ali, M. A. (2024). Pembinaan prestasi olahraga di Kota Semarang pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah Provinsi Jawa Tengah. *INNOVATIVE : Journal of Social Science Research*, 4(1), 723–736.

Nurfadilah, N., & Mulyana, N. (2024). The Influence of Drill Receive Serve and Drill Defense Training Methods to Improve Lower Passing Ability. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(2), 39–44.

Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.

Rahmatillah, A. L., & Hendrawan, B. (2025). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Kelas 6 Sdn Cinurman. *Journal of Elementary Education: Strategies, Innovations, Curriculum, and Assesment*, 2(2), 264–279.

Ramadhan, R. N., Darmanto, P., Yuwono, C., & Kunci, K. (2024). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Penerapan Latihan Drill dalam Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli*. 9(1), 80–89.

Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Indigo Media.

- Setyawan, F., Santoso, S., & Rumpoko, S. S. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Dan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Smk Muhammadiyah 1 Jatinom Klaten. *Jurnal*, 9(2), 2775–7609.
- Sitepu, B. M. (2024). *Pengaruh Modifikasi Latihan Terhadap Keterampilan Smash Di Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Katolik 2 Kabanjahe Ta. 2023/2024*. UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Winarno, M. E. (1995). *Belajar Motorik*. Malang: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143. <https://doi.org/10.33578/pjr.v1i1.4381>