



PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DRILLING QUICK SMASH INTERVAL DAN DRILLING QUICK SMASH CONTINYU TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN QUICK SMASH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 16-19 TAHUN KLUB BOLAVOLI GMVC WONOGIRI TAHUN 2024

Seprans Pandu Ginandha¹, Kodrad Budiyo², Risa Agus Teguh Wibowo³

¹²³ **Universitas Tunas Pembangunan Surakarta**

Email : ¹sepranspandu92@gmail.com, ²kodradbudiyo@gmail.com, ³risa.atw87@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drilling Quick Smash interval* Dan *Drilling Quick Smash Continyu* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 16-19 Tahun Klub Bolavoli Gmvc Wonogiri Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan *Drilling Quick Smash interval* Dan *Drilling Quick Smash Continyu* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 16-19 Tahun Klub Bolavoli Gmvc Wonogiri Tahun 2024. Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Usia 16-19 Tahun Klub Bolavoli Gmvc Wonogiri dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketrampilan *Quick Smash* dengan Metode Latihan *Drilling Quick Smash interval* Dan *Drilling Quick Smash Continyu* sebagai variabel bebas serta hasil Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* Dalam Permainan Bolavoli variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan tendangan jarak jauh menggunakan tes Ketrampilan *Quick Smash* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Suharsimi Arikunto (2017:160). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara : 1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan Metode Latihan *Drilling Quick Smash interval* dan menggunakan *Drilling Quick Smash Continyu* terhadap Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 16-19 Tahun Klub Bolavoli Gmvc Wonogiri Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.420$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. 2) Metode Latihan *Drilling Quick Smash interval* lebih baik pengaruhnya dari pada *Quick Smash Continyu* terhadap Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 16-19 Tahun Klub Bolavoli Gmvc Wonogiri Tahun 2024. Berdasarkan persentase hasil Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan Metode Latihan *Drilling Quick Smash interval*) adalah 22,789% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan *Quick Smash Continyu*) adalah 20,068%.

Kata Kunci : *Drilling Quick Smash Interval, Drilling Quick Smash Continyu*

Abstract

The purpose of this study was to determine the Differences in the Effects of Drilling Quick Smash Interval Training Methods and Drilling Quick Smash Continyu Methods on Improving Quick Smash Skills in Volleyball Games in Male Athletes Aged 16-19 Years of GMVC Wonogiri Volleyball Club in 2024, and if there are differences, then to find out which is better between the Drilling Quick Smash Interval Training Method and the Drilling Quick Smash Continyu Method on Improving Quick Smash Skills in Volleyball Games in Male Athletes Aged 16-19 Years of Volleyball Club Gmvc



Wonogiri in 2024. The research sample was Male Athletes Aged 16-19 Years of Volleyball Club Gmvc Wonogiri with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of Quick Smash Skills with the Drilling Quick Smash interval Training Method and Drilling Quick Smash Continyu Method as independent variables and the results of Improving Quick Smash Skills in Volleyball Games as dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability of long-range kicks used the Quick Smash Skills test using the test implementation instructions from Suharsimi Arikunto (2017:160). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using the short formula. There is a significant difference in influence between: 1) There is a significant difference in influence between using the Drilling Quick Smash interval Training Method and using the Standing Jump Pleometric Method on Improving Quick Smash Skills in Volleyball Games in Male Athletes Aged 16-19 Years of the Gmvc Wonogiri Volleyball Club in 2024. This is evidenced by the results of the final test calculations for each group, namely $t_{\text{count}} = 3,420$ which is greater than $t_{\text{table}} = 2.145$ with a significance level of 5%. 2). The Drilling Quick Smash interval training method has a better effect than the Drilling Quick Smash Continyu Method on Improving Quick Smash Skills in Volleyball Games for Male Athletes Aged 16-19 Years of the Wonogiri GMVC Volleyball Club in 2024. Based on the percentage of the results of the Improvement of Quick Smash Skills, it shows that group 1 (the group that received treatment using the Drilling Quick Smash interval training method) was 22,789% > group 2 (the group that received treatment using the Standing Jump Pleometric Method) was 20,068%.

Keywords: Drilling Quick Smash Interval, Drilling Quick Smash Continyu

PENDAHULUAN

Minimnya prestasi cabang olahraga bolavoli di Indonesia pada ajang Avc Challenge Cup Tahun 2024 U20 di Bahrain, tidak lolos pada penyisihan group, membuat prestasi di bidang olahraga bolavoli menurun. Sasaran yang ingin dicapai oleh pembinaan olahraga bolavoli di Indonesia adalah kejuaraan asia bukan hanya asia tenggara saja, tetapi membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya, sehingga pada tahun 2024 ini (PBVSI) menuntut daerah di semua kabupaten saat ini perlu dituntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi salah satunya kabupaten Wonogiri melalui ketua (PBVSI) Wonogiri diwajibkan untuk membentuk klub bolavoli di usia dini salah satunya adalah klub bolavoli Gmvc yang berada di kecamatan Ngadirijo kabupaten Wonogiri dan diadakanya turnamen bolavoli antar klub se kabupaten Wonogiri kelompok umur 20 Tahun. Untuk mewujudkan prestasi yang membanggakan tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Salah satunya melalui cabang permainan bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu dimana dalam permainannya melibatkan beberapa orang pemain. Agar permainan berlangsung dengan baik, masing-masing pemain dari tiap regu harus memiliki keterampilan dalam memainkan bola serta didukung kerjasama tim yang baik dan kompak. Dengan keterampilan individu yang baik dan



kerjasama tim yang kompak besar kemungkinan dapat memenangkan pertandingan. Menurut “Permainan bola voli ada dua macam strategi yaitu strategimenyerang dan strategi betahan. Untuk mencapai prestasi dalam bola voli maka pemain harus dapat menguasai keseluruhan teknik dan strategi tersebut dengan baik” (Edi Irwanto, 2021 : 2).

Pengembangan teknik *smash* merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahraga bolavoli. Dalam setiap usaha peningkatan latihan teknik dasar *smash* harus dikembangkan semua komponen yang ada, khususnya *Quick Smash* walaupun dalam pelaksanaan program perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar, sesuai dengan olahraga yang ditekuni. *Quick Smash* merupakan salah satu pukulan tercepat yang terjadi, dimana pemain mengkoordinasikan akselerasinya dengan memukul bola hanya 20-30 cm di atas net (Dwi Yulia Nur Mulyadi, & Endang Pratiwi, 2020:20).

Gerakan melompat merupakan gerakan yang dominan dari gerakan *smash*. Tanpa gerakan melompat, *smash* tidak mungkin dapat dilakukan. Selain untuk *smash* dan *blok*, gerakan melompat juga sering dilakukan pada saat memainkan bola dengan teknik passing atas. Gerakan *smash* dan *blok* dalam permainan bolavoli hanya bisa dilakukan dengan baik apabila atlet memiliki lompatan yang tinggi. Oleh karena itu seorang siswa harus memiliki daya lompat yang baik. Disinilah mulai timbul pertanyaan yaitu *atlet* bolavoli yang memiliki karakteristik bagaimanakah yang memiliki daya lompat yang baik, sehingga mampu melakukan teknik permainan bolavoli khususnya *smash* dan *blok*.

Mengkaji permasalahan tersebut diperlukan penelitian yang lebih mendalam terhadap komponen latihan teknik khususnya *smash*, metode *drilling interval* dan *continyu* dengan ketrampilan *Quick Smash*. Ketrampilan *Quick Smash* Pada atlet putra usia 16-19 tahun klub bolavoli Gmvc yang ada di kabupaten wonogiri tahun 2024 dinilai kurang baik dan hal ini salah satunya disebabkan oleh belum diketahuinya komponen-komponen latihan teknik yang mendukung terhadap kemampuan *smash*. Faktor latihan teknik khususnya *Quick Smash* dalam permainan bolavoli yang mempengaruhi kemampuan *smash* harus dilatih dan dikembangkan sehingga dapat menopang dalam melakukan *Quick Smash* dalam permainan bolavoli, Dalam melakukan latihan teknik *smash* harus berpedoman pada prinsip latihan yang tepat, sehingga akan meningkatkan kemampuan atlet secara maksimal. Prinsip individual merupakan prinsip yang tepat untuk diterapkan. Hal ini disebabkan karena secara genetik setiap atlet mempunyai proporsi tubuh yang berbeda-beda. Sehingga sangat diperlukan latihan teknik *Quick Smash* dalam permainan bolavoli metode *driiling interval* dan *continyu* terhadap



ketrampilan *Quick Smash*.

Latihan *drilling interval* disini dimaksudkan pemain melakukan *Quick Smash* dengan melakukan smash dikasih jarak waktu antara smash yang pertama dengan *smash* yang kedua dan seterusnya, sehingga *Quick Smash drilling interval* dilakukan tidak terus menerus. Melakukan *Quick Smash drilling interval* usahakan bola jatuh pada sasaran yang tepat. Sikap permulaan berdiri menghadap net dengan jarak kira-kira 2 meter dari net lalu melakukan Gerakan *Quick Smash* secara berulang-ulang dengan memperhatikan jarak atau waktu. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan, keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan *Quick Smash* dengan keberadaan paengumpannya dapat berkordinasi dengan baik, ini adalah satu hal yang penting saat melakukan Latihan *Quick Smash*.

Metode *continyu* adalah suatu cara mengajar/melatih dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Metode *continyu* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang terus menerus secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (Nana Sudjana, 2016).

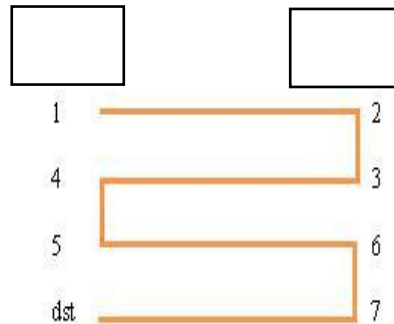
METODE PENELITIAN

Penelitian telah dilaksanakan di lapangan bolavoli klub bolavoli Gmvc, yang beralamatkan di kecamatan Ngadirojo kabupaten Wonogiri. Selama satu setengah bulan. Penelitian telah dilaksanakan dari bulan Januari sampai dengan bulan Februari 2025, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*. Suharsimi Arikunto, (2017:124) mengatakan pre-test adalah 30 observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan post-test adalah observasi yang dilakukan sesudah eksperimen. *Pre-test* dapat memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan

Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 atlet klub bolavoli Gmvc Wonogiri. Dengan menggunakan teknik random sampling melalui undian. Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *Quick Smash* metode

latihan dengan *drillinginterval*. kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *Quick Smash* dengan metode latihan *continyu*.

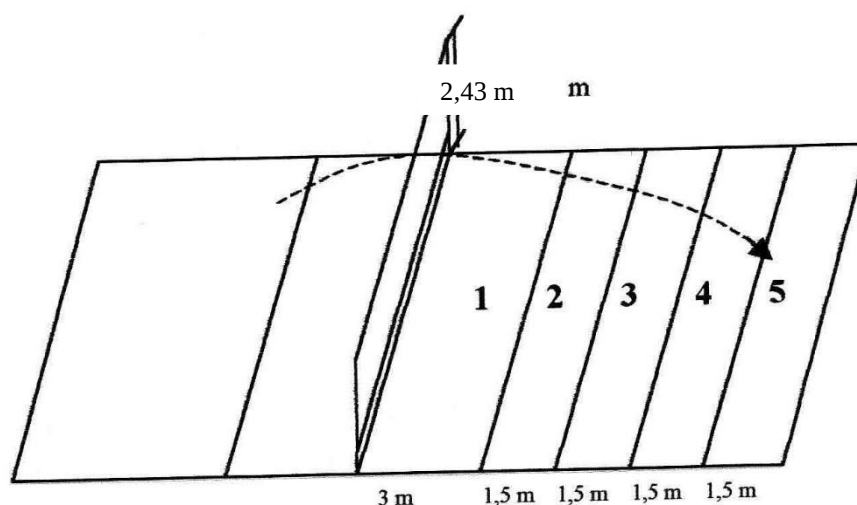


Gambar 1. Bagan pengelompokan dengan *ordinal pairing*
(Sutrisno hadi, 2016)

Peneliti menggunakan tes kemampuan *Quick Smash* dalam permainan bolavoli sumber: Departemen Pendidikan Nasional (2017: 16). Untuk memperoleh data penelitian. Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan.

PETUNJUK PELAKSANAAN TES QUICK SMASH

1. Pelaksanaan :
 - a) Peserta tes berdiri di garis serang, pengumpan berdiri di tengah dekat net dan melambungkan bola untuk di smash peserta tes.
 - b) Pada saat bersamaan peserta tes melakukan smash sambil melompat dan mengarah pada sasaran yang paling tinggi.
 - c) Melakukan smash dua kali kesempatan masing-masing kesempatan sebanyak 2 kali.
 - d) Apabila bola melambung tidak sempurna maka dapat diulang kembali.
2. Pencatatan hasil: hasil yang dicatat berdasarkan jatuhnya bola pada setiap sasaran dengan benar sebanyak 2 kali.



Gambar 2. Lapangan Tes *Quick Smash*
Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Departemen Pendidikan Nasional
(2017:16)

HASIL PENELITIAN

Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1.4 Deskripsi Data Hasil Tes Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	16	23	19.60	2.29
	Akhir	15	20	30	24.07	2.37
Kelompok 2	Awal	15	15	23	19.60	2.29
	Akhir	15	21	26	23.53	1.55

Dari tabel 1.4 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata peningkatan Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* sebesar 19.60, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata peningkatan Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* sebesar 24.07. Adapun rata-rata nilai Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 19.60, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* sebesar 23.53.



Tabel 2.4 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal Ketrampilan <i>Quick Smash</i>	0.859	Tinggi
Data tes akhir Ketrampilan <i>Quick Smash</i>	0.990	Tinggi Sekali

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2018: 15) yaitu:

Tabel 3.4 Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Tes	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{tabel\ 5\%}$
Awal	15	4.267	1.100	0.1629	0.220
Akhir	15	4.133	0.640	0.1438	0.220

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K_1) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0.1629$ dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.1761. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K_1) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K_2) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0.1438$, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.1761. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K_2) termasuk berdistribusi normal

Tabel 5.4 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD^2	F_{hitung}	$F_{tabel\ 5\%}$
K_1	15	1.210	0.903	2,48
K_2	15	0.410		

Dari hasil ujian homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 0.903$. Sedangkan dengan db = 14 lawan 14, angka $F_{tabel\ 5\%} = 2,48$, yang ternyata nilai $F_{hitung} =$



0.339 lebih kecil dari pada $F_{\text{tabel } 5\%} = 2,48$, karena $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel } 5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) memiliki varians yang homogen.

Tabel 6.4 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{\text{tabel } 5\%}$
Tes Awal	15	19.600	3.464	2,145
Tes Akhir	15	24.067		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik t -test dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.464 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 7.4 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{\text{tabel } 5\%}$
Tes Awal	15	19.600	3.424	2,145
Tes Akhir	15	23.533		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik t -test dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.424 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 8.4 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{\text{tabel } 5\%}$
K_1	15	19.600	3.645	2,145
K_2	15	19.600		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik t -test dihasilkan nilai t_{hitung}



hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3.645 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 9.4 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	MeanPretest	MeanPosttest	MeanDifferent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	19.600	19.600	19.600	22,789%
Kelompok 2	15	24.067	23.533	19.600	20,068%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase Ketrampilan *Quick Smash* sebesar 22,789%, angka kelompok 2 memiliki persentase peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* sebesar 20,068%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* yang lebih besar dari pada kelompok 1.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Adaperbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan Metode Latihan *Drilling Quick Smash interval* dan menggunakan Metode *Drilling Quick Smash Continyu* terhadap Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 16-19 Tahun Klub Bolavoli Gmvc Wonogiri Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.647$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode Latihan *Drilling Quick Smash Interval* lebih baik pengaruhnya dari pada Metode *Drilling Quick Smash Continyu* terhadap Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 16-19 Tahun Klub Bolavoli Gmvc Wonogiri Tahun 2024. Berdasarkan persentase hasil Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan Metode Latihan *Drilling Quick Smash interval*) adalah



22,789%>kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan Metode *Drilling Quick Smash Continyu*) adalah 20,068%.

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah, setiap metode latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam hasil Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* Pada *Drilling Quick Smash Continyu*. Oleh karena itu, dalam menerapkan metode latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau peningkatan Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* Pada *Drilling Quick Smash Continyu*, harus menggunakan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan keadaan Pada *Drilling Quick Smash Continyu*. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan metode latihan yang tepat, khususnya untuk hasil Peningkatan Ketrampilan *Quick Smash* Dalam Permainan Bola voli Pada Atlet Putra Usia 16-19 Tahun Klub Bola voli GMVC Wonogiri Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional, 2017. *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani.
- Dwi Yulia Nur Mulyadi & Endang Pratiwi, 2020. *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang : Bening media Publishing
- Edi Irwanto. 2021. *Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan*. Yogyakarta : K-Media
- Mulyono Biyakto Atmojo. 2018. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Nana Sudjana, 2016. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Suharsini Arintuko (2017) *prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT . Rineka Cipta . Edisi revisi V Cet. Ke-12.
- Sutrisno Hadi. 2016. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutrisno Hadi. 2016. *Metodologi Research 2*. Andi Offset. Yogyakarta.