

Meningkatkan keterampilan *passing* bawah melalui latihan *drill* berpasangan dalam permainan bola voli

Sansan Riksandi*, Asep Angga Permadi, Zainal Arifin

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

* Correspondence: sansanriksandi883@gmail.com

Abstract

Volleyball is a medium for developing achievements. Volleyball achievements can be started from school, namely by taking part in extracurricular activities as a forum for development and to improve the quality of the game both strategically and technically. The purpose of the identification (improving underpassing skills through paired drill exercises in volleyball games) is to increase the effectiveness of the use of underpassing. Underpassing is one of the techniques that determines the attack in a volleyball game, whether it is defending or being the start of an attack. The aim of this research is to find out how the paired drill training program influences students' underpassing technique when competing. The method used in this research is quantitative (experiment), using pre-experiment with one group pretest-posttest as a form of research design. The results of this research had an average pretest of 3.00 and posttest of 4.29. From the results of the hypothesis test, the p-value obtained is 0.000 based on the test criteria that this value is smaller than 0.05, which shows that there is a significant difference. From the results of the discussion, it can be concluded that pair drill training on bottom passing skills has a good or increasing impact so it needs to be a recommendation or an illustration that can be used by teachers, trainers, extracurricular coaches in schools to be used as a reference for research that has a good impact. Very good. This training program is suitable for improving students' lower passing techniques when competing.

Keyword: Down passing drill; pair drill practice; volleyball drill drills

Abstrak

Tujuan dari pengidentifikasi (meningkatkan keterampilan *passing* bawah melalui latihan *drill* berpasangan dalam permainan bola voli) untuk meningkatkan efektifitas penggunaan *passing* bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh program latihan *drill* berpasangan terhadap teknik *passing* bawah siswa pada saat bertanding. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif (eksperimen), pre-eksperimen dengan one grup pretest-posttest sebagai bentuk dari desain penelitiannya. Hasil penelitian memiliki rata-rata pretest 3.00 dan posttes 4.29. Dari hasil uji hipotesis di peroleh p-value yang diperoleh yakni sebesar 0,000 berdasarkan kriteria uji bahwa nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* berpasangan terhadap ketarampilan *passing* bawah memberikan dampak yang baik atau meningkat sehingga perlu menjadi sebuah rekomendasi atau sebuah gambaran yang bisa digunakan bagi para guru, pelatih, pembina ekstrakurikuler di sekolah untuk bisa di jadikan acuan bahwasannya penelitian yang memberikan dampak yang sangat baik.

Kata kunci: Latihan *drill* bola voli; latihan *passing* bawah; latihan *drill* berpasangan

Received: 9 November 2023 | Revised: 30 Maret 2024

Accepted: 17 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga bola voli sebuah bentuk permainan yang sangat seru dan tidak membosankan, serta dimainkan oleh enam orang per tim yang dimainkan dilapangan yang berbentuk persegi panjang yang berukuran 18 meter dan lebar 9 meter, memiliki dua tiang dan memiliki pembatas yang disebut net. Olahraga bola voli sering dimainkan oleh masyarakat setelah melakukan aktifitas kerja dan sebagai sarana untuk untuk menjalin persaudaraan (Irfandi et al., 2015). Permainan bola voli salah satu pembelajaran yang dikembangkan disekolah, baik dikota maupun dipedesaan (Polandiaa et al., 2024). Permainan bola voli tidak hanya sekedar dijadikan sebagai mata pelajaran disekolah tetapi bisa sebagai ajang mengembangkan prestasi baik prestasi nasional maupun internasional (Perianto et al., 2022).

Menurut (Keswando et al., 2022) adapun teknik bola voli yang harus dikuasai yaitu teknik servis, *passing*, *smash*, *block*. Dari semua teknik itu jika sudah dikuasai semuanya sebuah permainan bola voli akan lebih efektif (Arif & Alexander, 2019). Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan yang menjadi wadah bagi para siswa untuk melakukan berbagai kegiatan dan aktivitas belajar (Arifin, 2022). Disamping itu, sekolah juga merupakan suatu produk dimana manusia di didik dan dibina menjadi manusia yang pandai, produktif dan berkualitas (Herawati et al., 2021).

Tujuan utama dari pendidikan adalah membantu agar para siswa dapat mengembangkan setiap potensi yang ada pada dirinya agar dapat menjadi manusia yang seimbang antara kehidupan pribadinya dan sosial (Herawati, 2021). Pembelajaran dengan rekan sebaya membuat siswa lebih mudah memahami materi secara aspek kognitifnya, dari aspek afektifnya guru dengan siswa lebih erat interaksinya dan dari aspek keterampilannya lebih kolaboratif dan komunikatif (Ahmar et al., 2021). Pendidikan jasmani pelajaran yang sangat penting aspek dalam meningkatkan sikap, pengetahuan dan keterampilan, bukan hanya meningkatkan dalam aspek fisik saja tetapi pendidikan jasmani sangat penting dalam meningkatkan aspek intelektual, emosional, dan sosial (Junaedi & Wisnu, 2015).

Menurut (Mustafa, 2022) tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan psikomotorik, kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani dalam permainan bola voli suatu kegiatan pembelajaran olahraga yang sanagat digemari oleh masyarakat terutama bagi kalangan anak-anak sekolah (Hambali, 2016). Maka dari itu pendidikan jasmani sangat berkaitan dengan olahraga permainan bola voli karena mampu meningkatkan dalam hal psikomotorik kognitif, dan afektif (Jumadi et al., 2021). Siswa SMPN 4 Cikelet, yang masih dalam kategori remaja menuju dewasa, rentan terpengaruh oleh perilaku negatif pada saat ini. Oleh karena itu, sekolah dapat membantu mereka mengisi waktu luang dengan kegiatan olahraga di luar jam sekolah melalui program ekstrakurikuler.

Tujuan dari ekstrakurikuler ini adalah tidak hanya untuk mengejar prestasi sekolah tetapi juga mencapai prestasi maksimal dalam olahraga, terutama bola voli. Namun, prestasi olahraga, khususnya dalam bidang bola voli, di SMPN 4 Cikelet belum memuaskan dan minat siswa untuk berpartisipasi dalam ekstrakurikuler tersebut menurun. Menurut (Ilham et al., 2019) *passing* adalah teknik dasar penerimaan bola voli yaitu menggunakan kedua tangan perkenaan bola diantara peregangan tangan. *Passing* didalam bola voli dibagi menjadi dua

yaitu *passing* (bawah dan atas) yang sering digunakan sebagai pemula yaitu teknik *passing* bawah (Sugianti et al., 2022).

Dalam teknik *passing* bawah yang sering digunakan dibandingkan *passing* atas, karena *passing* atas memerlukan sikap jari tangan yang khusus sedangkan *passing* bawah yang mudah dipelajari oleh pemula (Pribadi, 2023). Sikap gerakan *passing* bawah yaitu kedua tangan disatukan serta kepalkan tangan, posisi kaki didepan satu dan dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, tangan sejajar dengan paha, pandangan lurus kedepan kearah bola (Pasaribu, 2016). Maka dari itu dalam teknik permainan bola voli *passing* (bawah dan atas) bahwa *passing* bawah yang sering digunakan untuk pemula dalam hal belajar permainan bolavoli. Teknik *passing* merupakan teknik dasar yang harus banyak dikenali oleh masyarakat yang ingin melakukan permainan bola voli.

Ada yang berpendapat bahwa *passing* merupakan teknik menerima bola dan mengayunkan kembali ke arah yang diinginkan. Latihan *passing drill* dalam permainan bola voli sering dilakukan dalam setiap latihan pemain atau club, latihan ini tentunya seorang pelatih kepada atlitnya supaya bisa mengikuti apa yang telah di perintahkan (Setyawan et al., 2021). Metode latihan (*drill*) adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari dengan pelatihan suatu rangkaian pembelajaran yang digunakan untuk mendapatkan keterampilan dan pengetahuan guna upgrade perilaku dan sikap seseorang (Soemardiawan & Marzuki, 2023).

Menurut (Adi & Indarto, 2021) dalam permainan bola voli sering terjadi kesalahan *passing* yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, *nerveous* sehingga penerima bola tidak pas, posisi tangan pemain yang salah, sudut tangan yang salah saat menerima bola dari lawan, keberhasilan pemberian bola kepada *set-upper* atau pengoper bola sering meleset sehingga latihan *passing* bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bola voli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat dan cepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu latihan *passing* bawah dengan sungguh (Erwin et al., 2019)

Seperti yang terjadi di SMP 4 Cikelet permainan olahraga bola voli sangat banyak di minati dilihat dalam melakukan pembelajaran olahraga banyak siswa yang mau melakukan olahraga bola voli, akan tetapi untuk tehnik dasar dalam bola volinya belum begitu menguasai terutama dalam melakukan *passing* bawah. Seperti halnya dalam melakukan latihan ekstrakurikuler di beberapa sekolah tingkat pertama masih banyak siswa yang masih belum bisa melakukan teknik dasar *passing* bawah bola voli (Khotimah, 2020). Maka dari itu latihan drill *passing* bawah harus di terapkan dalam ekskul bola voli di SMP 4 Cikelet.

Apabila hal ini tidak diteliti kemungkinan besar peserta didik akan melakukan akan melakukann *passing* bawah tanpa arahan atau teori, karena komponen dasar dalam permainan bola voli harus memahami teknik dasar bola voli (Subagio et al., 2022). Namun meskipun di adakannya dalam kegiatan ekstrakurikuler disekolah kususnya bola voli masih banyak permasalahan-permasalahan siswa siswi yang masih kesulitan dalam melakukan *passing* bawah yang baik terutama dalam perkenaan bola pada kepalan tangan, sikap awalan, gerak lanjutan, perkenaan bola tidak tepat antara sudut datang dan sudut pantulnya biasanya kesalahan perkenaan bola setelah lengan hampir lurus dengan dada jadi perkenaanya terlalu tinggi letaknya di depan dada, dan saat mengambil bola dengan *passing* bawah pandangan

tidak ke arah bola maka perlu suatu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli (Isman et al., 2020).

Metode

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti akan menggunakan metode kuantitatif jenis penelitian yang akan di gunakan yaitu eksperimen. Seperti yang disebutkan oleh peneliti bahwa “Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti” (Pratono & Lubis, 2023). Bentuk desain yang akan peneliti gunakan adalah desain pre eksperimen *one grup pretest-posttest*. Tidak ada kelompok kontrol dalam desain ini dan subjek tidak diacak. Populasi penelitian ini adalah seluruh Siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Cikelet.

Sebagian populasi mendapat perlakuan khusus berupa *treatment* yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan. “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian” (Arikunto 2019). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *nonprobability* sampling dengan total sampling atau sampling jenuh sebagai teknik pengambilan sampel. Sampel yang digunakan oleh peneliti merupakan siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Cikelet adalah 17 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes *passing* bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik. Penilaian hasil *passing* bawah dilakukan dengan berpedoman seperti pada tabel dibawah ini

Tabel 1 Penilaian tes *passing* bawah

Putra	Putri	Nilai
>47	>45	5
40 - 46	37 -44	4
27 – 39	21 – 36	3
17 -26	13 – 20	2
< 16	< 12	1

Teknik pengumpulan data mencakup jenis data yang akan dikumpulkan, penjelasan, dan alasan pemakaian suatu teknik pengumpulan data sesuai dengan kebutuhan data dalam penelitian. Pengumpulan data menjadi sangat penting dari proses penelitian, kualitas penelitian akan dipengaruhi oleh sampai sejauh mana pengumpulan data dilakukan dengan cara *pretest*, *treatment*, *posttest*, dokumentasi. Sedangkan analisis data analisis data dilakukan untuk menentukan apakah ada pengaruh dari latihan *drill* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Analisis data ini menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26, dengan langkah uji normalitas. Uji homogenitas, uji hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Uji normalitas di lakukan sebelum diadakannya uji hipotesis. Uji normalitas itu sendiri bertujuan untuk mengetahui atau menguji asumsi bahwa data yang di peroleh berdistribusi

normal. Uji normalitas di lakukan menggunakan mengacu pada Shapiro_Wilk, karena jumlah sampel yang sedikit yaitu 17 orang. Analisis digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *drill* berpasangan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 4 Cikelet.

Tabel 2. Hasil uji descriptive statistik *passing* bawah

	N	Descriptive Statistics		Mean	Std. Deviation
		Minimum	Maximum		
Pre Eks	17	2	4	3.00	.707
Post Eks	17	3	5	4.29	.686
Valid N (listwise)	17				

Hasil dari uji descriptive statistik adalah untuk mengetahui hasil minimum dan maksimum dari *pretest* dan *posttes*, serta mengetahui rata-rata dari data tersebut. Dari uji descriptive statistik tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan *first touch* terhadap peningkatan sentuhan pertama. Hasil *pretest* dan *posttest* tersebut memiliki nilai rata-rata *pretestes* sebesar 3.00 dan *posttes* 4.29

Tabel 3. Hasil uji normalitas *passing* bawah

Kelompok Putra		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tes	Hasil	.265	17	.003	.815	17	.003
	Kelompok	.260	17	.003	.789	17	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil olah data dengan output SPSS yang di tunjukan pada table diatas dari 17 sample penelitian di dapatkan hasil normalitas 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi < 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi tidak normal karena kurang dari batas normalitas 0,05. Dengan demikian harus diuji kembali dengan cara berbeda, yaitu menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 4. Hasil uji normalitas *passing* bawah

	Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Eks - Pre Eks	Negative Ranks	0a	.00	.00
	Positive Ranks	17b	9.00	153.00
	Ties	0c		
	Total	17		

a. Post Eks < Pre Eks

b. Post Eks > Pre Eks

c. Post Eks = Pre Eks

Berdasarkan hasil olah data dengan output SPSS yang di tunjukan pada tabel dari 17 sample penelitian didapatkan hasil normalitas < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi < 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data tidak berdistribusi normal

karena kurang dari batas normalitas 0,05. Maka dari itu peneliti menggunakan uji Wilcoxon sebagai alternatif bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan rata-rata dua sampel yang berpasangan.

Tabel 5. Hasil uji homogenitas *passing* bawah

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes	Based on Mean	.554	1	32	.462
	Based on Median	.111	1	32	.741
	Based on Median and with adjusted df	.111	1	32.000	.741
	Based on trimmed mean	.623	1	32	.436

Dapat di lihat bahwa nilai signifikansi yang di peroleh 0,462, maka dari itu data yang diteliti bersifat homogen karena $> 0,05$ (5%).

Tabel 6. Hasil uji hipotesis *passing* bawah

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair 1					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Eks - Post Eks	-1.294	.470	.114	-1.536	-1.053	-11.361	16	.000

Diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan *drill* berpasangan pada data *pretest* dan *posttest*. Penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan beserta interpretasi analisis data. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis.

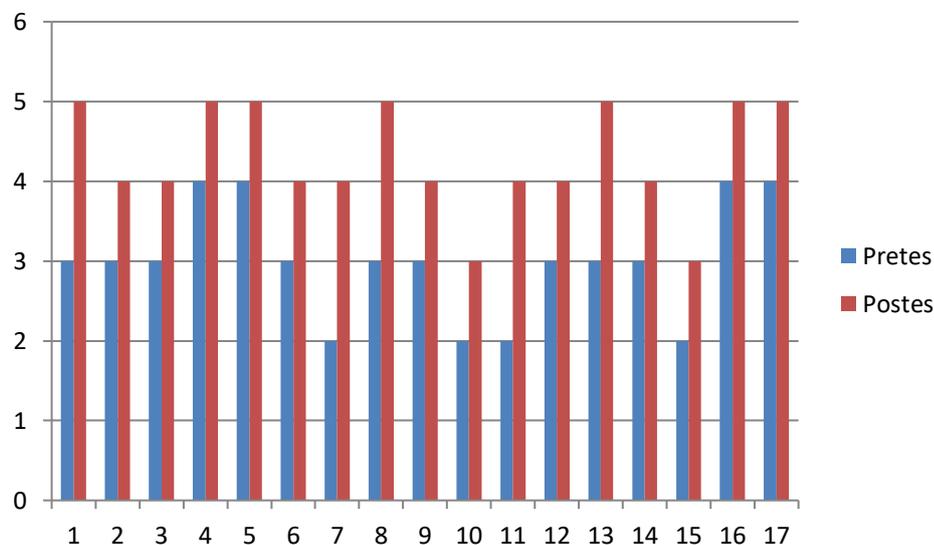


Diagram 1. Hasil *pretes* dan *postes* *passing* bawah

Pembahasan

Permainan voli adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan oleh dua tim dengan tujuan mencetak poin melalui pengiriman bola melewati jaring ke wilayah lawan. Setiap tim terdiri dari enam pemain yang terbagi menjadi tiga pemain yang berada di depan dan tiga pemain di belakang. Inti dari permainan voli adalah mencoba membuat bola jatuh di wilayah lawan atau memaksa lawan melakukan kesalahan. Dalam upaya mencapai tujuan tersebut, para pemain menggunakan tangan mereka untuk mengoper bola dengan presisi, melakukan pukulan yang terukur, dan menjalin kerjasama dengan sesama anggota tim untuk mengatur serangan dan bertahan.

Voli adalah olahraga yang dinamis, menuntut keterampilan teknis yang tinggi, koordinasi yang baik antara sesama pemain, dan kemampuan merespons dengan cepat terhadap pergerakan bola. Selain menjadi olahraga kompetitif yang populer di seluruh dunia, voli juga dapat dinikmati secara santai di pantai atau lapangan terbuka. Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu (Hidayat et al., 2022). Untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP 1 Karangpawitan, berbagai latihan dapat diimplementasikan.

Salah satunya adalah latihan dasar *passing* bawah, di mana siswa berpasangan untuk memastikan bahwa posisi tubuh mereka sesuai dan teknik *passing* yang diterapkan benar. Selanjutnya, latihan *passing* bawah dengan elemen gerakan seperti pergeseran lateral atau gerakan maju-mundur membantu siswa beradaptasi dengan situasi permainan yang dinamis. Selain itu, latihan dalam kelompok kecil juga menjadi fokus, memungkinkan siswa untuk mengatur relai dan membangun kerja sama tim. Agar latihan lebih berkualitas, elemen tekanan dapat diterapkan, seperti pembatasan waktu atau penekanan pada akurasi *passing*. Terakhir, permainan mini voli dapat digunakan untuk mengaplikasikan keterampilan yang telah dipelajari dalam situasi permainan yang lebih nyata.

Pembinaan olahraga Nasional di Indonesia dilakukan melalui beberapa jalur, Sekolah mulai dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi, induk organisasi-organisasi olahraga, organisasi olahraga profesional, organisasi yang ada dalam masyarakat (Candrawati et al., 2018). Pembinaan seharusnya dilakukan di usia dini, prestasi olahraga dapat di capai jika bibit-bibit atlet di bina sejak dini, dengan penanganan secara alamiah, latihan kontinyu, bertahap dan berkelanjutan selama sepuluh tahun (Permadi, 2020). Latihan *passing* bawah bola voli dengan menggunakan *drill* berpasangan adalah pendekatan yang efektif dalam pengembangan keterampilan dasar ini.

Dalam latihan ini, pasangan pemain bekerja sama untuk mengasah kemampuan mereka dalam melakukan *passing* bawah. Mereka berfokus pada posisi tubuh yang benar, teknik *passing* yang baik, serta koordinasi antara satu sama lain. Permainan bola voli merupakan salah satu aktivitas fisik yang berada dalam kelompok aktivitas permainan dan olahraga (Rihatno & Gunawan, 2018). Latihan ini juga membantu membangun kerja sama tim, komunikasi yang efektif, dan kepercayaan di antara pasangan. Dengan berlatih berpasangan,

peserta dapat memahami dinamika permainan dan mempersiapkan diri untuk situasi permainan yang sebenarnya.

Ini adalah cara yang efisien dan interaktif untuk mengembangkan keterampilan *passing* bawah bola voli, sambil mempromosikan kolaborasi dan komunikasi di antara para pemain. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Latihan yang terstruktur serta pemberian program latihan yang tepat dan porsi latihan yang pas membuat tujuan dari program latihan tersebut mendapatkan hasil yang baik (Rifan et al., 2023). Dari hasil penelitian, terlihat bahwa skor rata-rata dalam keterampilan teknik dasar *passing* bawah sebelum menggunakan latihan *drill* berpasangan.

Simpulan

Setelah mengaplikasikan *drill* berpasangan, skor rata-rata dalam keterampilan teknik dasar *Passing* bawah meningkat menjadi 4.29. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor dalam keterampilan teknik dasar *Passing* bawah sebesar 1.29 poin setelah menggunakan latihan *drill* berpasangan tersebut. Kemudian hasil dari uji hipotesis atau uji t menunjukkan nilai signifikansi 0.000 maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill* berpasangan terhadap keterampilan teknik dasar *Passing* bawah di ekstrakurikuler SMPN 4 Cikelet.

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yaitu ada pengaruh yang efektif dan signifikan antara program latihan *drill* berpasangan terhadap teknik dasar *passing* bawah siswa pada saat bertanding, hal ini menunjukkan bahwa program latihan *drill* berpasangan efektif dalam meningkatkan teknik *passing* bawah. Dari hasil penelitian tersebut peneliti berharap pelatih atau guru dan siswa dapat menerapkan hasil latihan *passing* bawah untuk meningkatkan kualitas permainan. Kemudian untuk pembaca dapat meningkatkan pengetahuan mengenai program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah.

Pernyataan Penulis

Saya menyatakan bahwa artiket ini belum pernah dimuat dimanapun dan sekiranya ada kesalahan, kesamaan dan unsur plagiat sayas selaku penulis Sansan Riksandi, Asep Angga Permadi, Z. Arifin siap menerima sangsi yang di tetapkan oleh Jurnal Porkes. Saya aturkan Terimakasih

Daftar Pustaka

- Adi, F. A. P., & 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>
- Ahmar, A., Ferawati, F., Suhardianto, S., & Syahrudin, S. (2021). Model Pembelajaran Kooperatif pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Malangke Barat. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(2), 8–14. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i2.479>
- Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap

- Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli pada Tim Putri Penjaskesrek Undana. *Jurnal Segar*, 8(1), 38–46. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.05>
- Arifin, Z. (2022). Manajemen Peserta Didik Sebagai Upaya Pencapaian Tujuan Pendidikan. *Dirasat: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam*, 8(1), 71–89. <https://doi.org/10.26594/dirasat.v8i1.3025>
- Candrawati, Y., Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli pada SMK Negeri di Kota Bengkulu. *Jurnal Kinestetik*, 2(1), 44–48. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9186>
- Erwin, E., Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan dan Metode Drill Terhadap Hasil Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Klub Citra Fc Perjuangan Kabupaten Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa Penjaskesrek (JOMPENJAS)*, 1(1), 1–9. <https://stkipmeranti.ac.id/ejournal.stkipmeranti.ac.id/index.php/Pjkr/article/view/38>
- Hambali, S. (2016). Pembelajaran Passing Bawah Menggunakan Metode Bermain pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58–70. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/314>
- Herawati, A., Abduloh, A., & Resita, C. (2021). Motivasi Belajar Siswa dalam Meningkatkan Pembelajaran Bola Voli Passing Bawah di Kelas VIII SMPN 1 Pondoksalam Purwakarta. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4456>
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. *Jurnal Porkes*, 5(1), 178–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Ilham, I., Oktadinata, A., & Idman, I. (2019). Analisis Keterampilan Passing Bawah dan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 56–67. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/9061>
- Irfandi, I., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2015). Pengembangan Model Latihan Teknik Servis Bawah, Servis Atas dan Cekis dalam Bolavoli. *Jurnal Penjaskesrek STIKIP Bina Bangsa Medan*, 2(2), 22–50. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/907>
- Isman, H., Supriatna, E., & Triansyah, A. (2020). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Peserta Didik Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(1), 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/38739>
- Jumadi, F., Laksana, A. A. N. P., & Prananta, I. G. N. A. C. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK pada Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bolavoli Melalui Media Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 423–440. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5027642>
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 3(3), 834–842. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/14367>
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177.

<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>

- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa SMPN 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16–20. <https://doi.org/10.24014/jete.v1i1.7895>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Pasaribu, A. M. N. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar dan Motivasi Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Kelas VIII Tahun 2013/2014. *Jurnal Sportif*, 2(2), 85–97. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.510
- Perianto, A., Maulana, A., Purnama, Y. A., Haryanto, P. P. P., Arifandi, M., & Rizky, M. (2022). Pembuatan Sarpras Olahraga di SMK Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(7), 527–532. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i7.1382>
- Permadi, A. A. dkk. (2020). Evaluasi Pembelajaran Penjas (Analisis Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di MTS Sekecamatan Leles Kabupaten Garut). *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 103. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8463>
- Polandiaa, Y., Astuti, Y., Rasyid, W., & Sepriadi, S. (2024). Pengembangan Model-Model Permainan Untuk Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Enam Lingsung. *Jurnal Jpdo*, 7(3), 466–473. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.58>
- Pratono, A., & Lubis, S. A. (2023). Rancang Bangun Alat Pengontrolan Motor Dc Pada Alat Produksi Biodiesel Dari Minyak Jelantah Berbasis Arduino Mega. 2023, 1(1), 16–24. <https://jurnalisticomah.org/index.php/tektionik/article/view/41>
- Pribadi, mahatma rasion. (2023). Survei Keterampilan Passing Bawah Pada Team Bola Voli Putra STKIP Kie Raha Ternate Mahatma Raison Pribadi STKIP Kie Raha Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(8), 819–830. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/4323>
- Rifan, A., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). Latihan First Touch Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 99–109. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.18897>
- Rihatno, T., & Gunawan, G. (2018). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Bola Modifikasi. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 48–55. <https://doi.org/10.21009/gjik.091.04>
- Setyawan, R. J., Widodo, S., & Pratama, B. A. (2021). Efektivitas Latihan Dribble Bola Basket Model Slalom pada Siswa Pemula Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Ngunut. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 279–286. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4896203>
- Soemardiawan, S., & Marzuki, I. (2023). Pengaruh Latihan Drilling Terhadap Kemampuan Pukulan Netting Pada Pb. Undikma. *Jurnal Transformasi Mandalika*, 4(3), 96–104. <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/article/view/1251>
- Subagio, M., Pujiyanto, D., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Pengaruh latihan drill passing melalui circuit training terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli

putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 74–85. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.20611>

Sugianti, E., Rustiawan, H., & Risma, R. (2022). Perbandingan Latihan Passing Bawah Bergantian dengan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 127–136. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9630>