



UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS BOLAVOLI MELALUI METODE DRILL PAD EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMA

Agus Tomi^{1✉}, Alvinas Surya Martea², Dona Sandy Yudasmara³

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
e-mail korespondensi: agus.tomi.fik@um.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Bulan-Tahun

Disetujui: Bulan-Tahun

Dipublikasikan : Bulan-Tahun

Kata Kunci:

drill, passing bawah, passing atas

Abstrak

Dalam penelitian ini ada tujuan yaitu untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar passing yaitu passing bawah dan passing atas permainan bolavoli. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan siklus 1 dan siklus 2. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan keterampilan peserta saat melakukan teknik dasar passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli. Berdasarkan hasil dari penelitian ini tentang menggunakan metode drill keterampilan passing atas dan passing bawah sudah mengalami peningkatan yang signifikan yaitu masuk pada kategori sangat baik dengan persentase 86,67%, sedangkan untuk keterampilan passing bawah juga dikategorikan sangat baik dengan persentase 100%.

Abstract

In this study, there is a goal, namely to improve basic passing technique skills, namely lower passing and upper passing in volleyball games. This research uses sports action research (PTO) using a qualitative descriptive approach and a quantitative descriptive approach. This study uses cycle 1 and cycle 2. The results of this study indicate that there is an increase in the skills of participants when performing basic techniques of passing down and passing over in volleyball games. Based on the results of this study, using the drill method, upper and lower passing skills have experienced a significant increase, namely in the very good category with a percentage of 86.67%, while for lower passing skills it is also categorized as very good with a percentage of 100%.

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: agus.tomi.fik@um.ac.id

PENDAHULUAN

Dalam permainan bolavoli sudah berkembang dikalangan masyarakat dari tua maupun muda, dari laki-laki maupun perempuan. Adanya permainan bolavoli ini maka akan sangat dikenal dan semakin berkembang dalam unsur kepribadiannya, dan juga agar terkontrol rasa disiplin, mempunyai rasa tanggung jawab serta kerjasama dengan yang sudah diperbuatnya.

Ahmadi (2007:20) menyatakan bahwa “permainan bolavoli adalah permainan yang tidak semua orang bisa melakukannya karena didalam permainan bolavoli terdapat teknik koordinasi gerakan yang benar dan kompleks didalam permainan bolavoli. Permainan bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh 6 pemain setiap tim, yang dipisahkan oleh net”. Menurut Winarno dan Sugiono (2011:40). Muhajir (2007:6) permainan bolavoli mempunyai teknik biasa disebut dengan cara memainkan bola dengan efektif dan sesuai dengan peraturan permainan yang maksimal. Berdasarkan penjelasan diatas bahwa permainan bolavoli merupakan permainan yang sangat kompleks dan efektif yang dimainkan dengan 6 orang disetiap tim, dengan teknik tertentu, dan lapangnya di pisahkan oleh net yang bertujuan untuk mencetak point setiap timnya agar menang.

Agar dapat memainkan permainan bolavoli peserta harus bisa menguasai teknik bolavoli yang meliputi passing bawah dan passing atas. Passing merupakan upaya peserta menggunakan teknik tertentu (Muhajir, 2007:10). Winarno (2015:74) passing atas sering juga disebut suatu teknik mengoper bola yang dilakukan menggunakan jari-jari saat bola datang diatas kepala pemain. Passing bawah biasa dilakukan oleh seorang pemain yang apabila bolanya jatuh berada didepan badan yang setinggi perut (Muhajir, 2007:10). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa passing merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dan teknik dasar untuk memberi umpan kepada teman setim dengan menyusun strategi serangan kepada regu lawan dan mendapatkan point.

Menurut Majid (2015:124) drill merupakan tindakan yang dapat meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Sedangkan menurut Roestiyah (2008:125) metode drill itu biasanya digunakan pada saat melakukan latihan berguna untuk mencapai tujuan agar pemain memiliki keterampilan gerak motorik dalam berolahraga. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa metode drill mempunyai pengaruh besar dalam gerakan dasar yang sejalan dengan berbagai macam bentuk variasi keterampilan gerak tersebut. Sedangkan menurut Yahya (2020) metode drill memiliki pengaruh yang sangat amat baik dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional dalam meningkatkan passing bawah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti terhadap kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 4 Kota Kediri. Dapat dinyatakan bahwa persentase passing bawah merupakan persentase dengan jumlah salah sebanyak 13 peserta (86,66%) dan jumlah benar sebanyak 2 peserta (13,33%), untuk teknik passing atas dengan jumlah salah sebanyak 12 peserta (80%) dan jumlah benar sebanyak 3 peserta (20%), kemudian di teknik block dengan jumlah salah sebanyak 4 peserta (26,66%) dan jumlah benar sebanyak 11 peserta (72,33%), kemudian teknik service dengan jumlah salah sebanyak 5 peserta (33,33%) dan jumlah benar sebanyak 10 peserta (66,66%), dan teknik smash dengan jumlah salah (tolakan) sebanyak 2 peserta (13,33%) dan jumlah benar sebanyak 13 peserta (86,66%).

Berdasarkan hasil tes passing bawah atas dengan jumlah peserta memperoleh skor dibawah standart rata-rata sebanyak 12 orang (80%), sedangkan yang memperoleh skor diatas rata-rata sebanyak 3 orang (20%). Pada saat dilakukan tes passing bawah, jumlah peserta yang memperoleh skor dibawah standart rata-rata sebanyak 13 orang (86,67%), sedangkan peserta yang memperoleh skor diatas standart rata-rata sebanyak 2 orang (13,3%).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Vivin (2018) itu menunjukkan bahwa dengan adanya metode drill dalam latihan juga dapat meningkatkan keterampilan passing atas dan passing bawah. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Zuhri (2017) melalui metode drill yang diterapkan peneliti terbukti bisa meningkatkan keterampilan passing atas dan passing bawah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah bolavoli melalui metode drill bervariasi pada ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 4 Kota Kediri”. Tujuan dari penelitian tindakan olahraga ini adalah untuk meningkatkan keterampilan passing atas dan passing bawah bolavoli melalui metode drill di SMA tersebut.

METODE

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang digunakan untuk menganalisis dan penyajian data. Data kuantitatif itu didalamnya terdapat angka-angka yang muncul dalam penelitian I I digunakan untuk memberi dukungan data tersebut yang diperoleh dari hasil observasi. Sesuai dengan adanya masalah yang diteliti dan sudah merujuk pada pendekatan yang digunakan, dan penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan yaitu terkhusus Penelitian Tindakan Olahraga (PTO).

Penelitian tindakan olahraga (PTO) itu mempunyai beberapa persamaan dengan penelitian tindakan kelas (PTK) biasa disebut dengan tindakan (actionresearch). Jadi bisa disimpulkan bahwa penelitian tindakan olahraga adalah bagian dari penelitian yang praktis memiliki tujuan utama yaitu untuk memperbaiki proses dan hasil dari pembelajaran pendidikan jasmani atau memperbaiki kualitas hasil kepelatihan olahraga.

Penelitian ini dilakukan selama 2 siklus selama 4 minggu dan 8 kali pertemuan dalam setiap siklusnya dan bersifat berkolaborasi dengan pelatih yang ada di ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Kediri dengan tahap dari penelitian ini adalah sebagai berikut: (a) Perencanaan, (b) Pelaksanaan, (c) Pengamatan, (d) Refleksi.

Dengan adanya penelitian tindakan olahraga (PTO) diharapkan dalam proses latihan ini peserta ekstrakurikuler bolavoli mampu berlatih dengan antusias dan secara maksimal. Di dalam lapangan peran peneliti sebagai pengamat yang berkerjasama dengan pelatih. Peneliti bersama pelatih ekstrakurikuler langsung berkerjasama untuk merencanakan suatu tindakan yaitu melakukan observasi, refleksi, pengumpulan data dan menganalisis data.

Subjek pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler putri SMA Negeri 4 Kota Kediri sebanyak 15 peserta.

Hasil data yang sudah dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang meningkatkan keterampilan teknik dasar passing yang berupa data kuantitatif yang diperoleh dari lembar observasi dan tes dan sedangkan data kualitatif data hasil dari wawancara dengan pelatih.

Analisis data yang digunakan dalam meningkatkan keterampilan passing atas dan passing bawah bolavoli dengan menggunakan metode drill adalah analisis data kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif biasa digunakan untuk menentukan hasil peningkatan dari latihan yang berupa catatan hasil observasi pelatih, sedangkan analisis data kuantitatif digunakan untuk menentukan hasil latihan yang berupa skor pretest dan post test hasil latihan peserta meningkat atau tidak.

Evaluasi penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kesesuaian atau kesamaan dampak dari tindakan dengan apa yang diharapkan oleh peneliti di ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Kediri dengan menggunakan metode drill.

Refleksi penelitian dilakukan untuk menganalisis apakah tindakan yang diberikan sudah meningkatkan dan hasil dari refleksi ini guna untuk menetapkan langkah apa yang diambil selanjutnya dalam upaya meningkatkan perbaikan situasi yang dari awal dapat memicu keinginan peneliti untuk melakukan tindakan olahraga ini.

HASIL

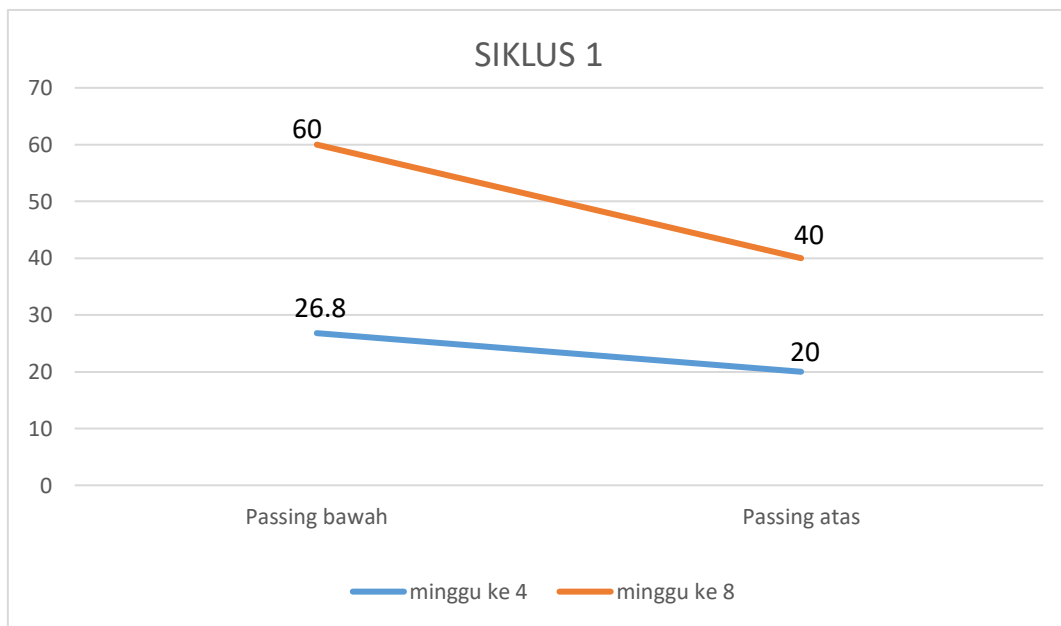
Setelah diterapkannya program latihan pada siklus 1, keterampilan peserta ekstrakurikuler bolavoli pada saat melakukan tes keterampilan passing permainan bolavoli ini sudah ada peningkatan yaitu terbukti sebelum adanya atau diterapkannya variasi latihan menggunakan metode drill. Data dari hasil observasi awal keterampilan passing atas dan passing bawah bolavoli yang dilakukan oleh 15 peserta dengan 3 kali pengulangan melakukan tes passing atas dan passing bawah pada dinding dengan standart ketuntasan 20 kali, diperoleh data bahwa peserta putri ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 4 Kota Kediri yaitu: pada saat dilakukan observasi awal mendapatkan data tingkat ketuntasan passing atas 3 peserta (20%), sedangkan tes passing bawah dengan jumlah 2 peserta (13,3%) diatas standart ketuntasan. Data tersebut menunjukkan bahwa perlu adanya peningkatan keterampilan passing.

Setelah adanya tindakan peserta ekstra sudah mengalami peningkatan keterampilan passing atas dan passing bawah yang sudah ditunjukkan pada data diatas yaitu: minggu ke-2 pertemuan keempat pada siklus 1 dengan jumlah peserta 3 (20%) dinyatakan sudah tuntas sedangkan 12 peserta (80%) belum tuntas, sampai minggu ke-4 pertemuan kedelapan menjadi 6 peserta (40%) dinyatakan sudah tuntas sedangkan 9 peserta (60%) belum tuntas. Pada pssing bawah mulai minggu ke-2

pertemuan keempat berjumlah 4 peserta (26,67%) dinyatakan tuntas sedangkan 11 peserta (73,33%) belum tuntas, sampai minggu ke-4 pertemuan kedelapan menjadi 9 peserta (60%) dinyatakan tuntas sedangkan 6 peserta (40%) belum tuntas.

Tabel 1 Data Hasil Tes Keterampilan Passing Atas dan Passing Bawah Permainan Bolavoli Minggu ke-2 Pertemuan Keempat dan Minggu ke-4 Pertemuan Kedelapan Siklus 1 (N=15)

Keterangan	Passing Bawah		Passing Atas	
	Ketuntasan		Ketuntasan	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Minggu ke 2 (Pertemuan ke-4)	4	26,67%	3	20%
Minggu ke 4 (Pertemuan ke-8)	9	60%	6	40%



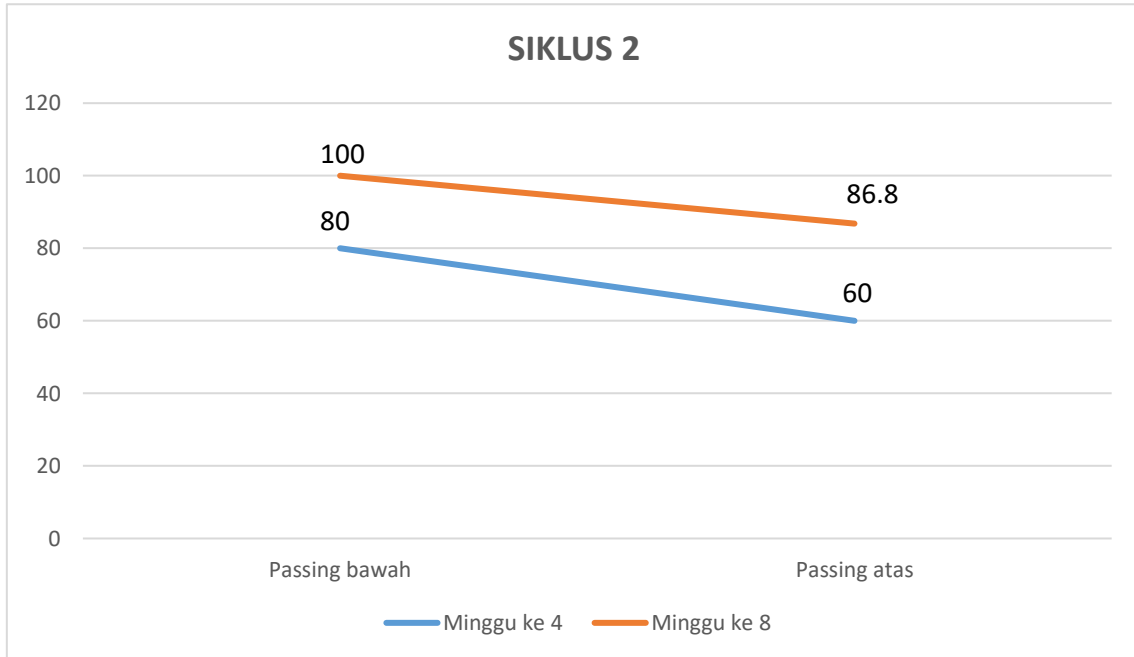
Gambar 1. Grafik Data Siklus 1 Hasil Tes Keterampilan Passing Bawah dan Passing Atas Permainan Bolavoli Minggu Ke-2 Pertemuan Keempat dan Minggu Ke-4 Pertemuan Kedelapan Siklus 1 (N=15)

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan peserta sudah meningkat lagi atau sudah melanjutkan ke siklus 2, setelah siklus 2 dilakukan untuk menunjukkan bahwa peserta sudah mengalami peningkatan yang signifikan, ditunjukkan pada data diatas yaitu: passing atas mulai minggu ke-2 pertemuan keempat pada siklus 2 dengan jumlah peserta (60%) dinyatakan tuntas sedangkan 6 peserta (40%) belum tuntas, sampai minggu ke-4 pertemuan kedelapan menjadi 13 peserta (86,67%) dinyatakan tuntas sedangkan 2 peserta (13,33%) belum tuntas. Pada passing bawah mulai minggu ke-2 pertemuan keempat berjumlah 12 peserta (80%) dinyatakan tuntas sedangkan 3 peserta (20%) belum tuntas, sampai minggu ke-4 pertemuan kedelapan menjadi 15 peserta (100%) dinyatakan sudah tuntas sedangkan 0 peserta (0%) belum tuntas.

Tabel 2 Data Hasil Keterampilan Passing Atas dan Passing Bawah Permainan Bolavoli Minggu ke-2 Pertemuan ke Empat dan Minggu ke-4 Pertemuan kedelapan Siklus 2 (N=15)

Keterangan	Passing Bawah	Passing Atas
	Ketuntasan	Ketuntasan

	Jumlah persentase	Persentase	Jumlah persentase	Persentase
Minggu ke 2 (Pertemuan ke-4)	12	80%	9	60%
Minggu ke 4 (Pertemuan ke-8)	15	100%	13	86,67%



Gambar 2. Grafik Data Siklus 2 Hasil Tes Keterampilan Passing Bawah dan Passing Atas Permainan Bolavoli Minggu ke-2 Pertemuan Keempat dan Minggu ke-4 Pertemuan kedelapan Siklus 2 (N=15)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini sudah dilakukan pada siklus 1 dan siklus 2, keterampilan passing atas dan passing bawah mengalami peningkatan yang signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode drill dalam proses latihan dapat meningkatkan keterampilan passing di dalam permainan bolavoli.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum kegiatan latihan sudah berjalan dengan lancar dan peserta antusias dalam latihan. Menurut Budiwanto, (2012:16) latihan adalah proses melakukannya olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang sudah terprogram secara sistematis yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dan mencapai prestasi yang maksimal mungkin. Metode drill ini dapat digunakan peserta menumbuhkan kebiasaan dalam melakukan sesuatu atau latihan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran dalam melakukannya.

Penerapan metode ini menggunakan berbagai macam variasi yang bertujuan agar latihan peserta dilakukan dengan semangat serta dapat menghilangkan penat atau kejenuhan pada saat latihan. Budiwanto (2012:22) mempunyai cara untuk mengatasi kebosanan dalam latihan yang monoton diharapkan seorang pelatih dapat memberi latihan yang kreatif dalam membuat variasi-variasi pada saat latihan. Dengan adanya variasi latihan, maka penerapan metode drill pada saat latihan akan terasa berbeda dari yang dilakukan sebelumnya.

Pada dasarnya variasi latihan yang telah dibuat dan dimodifikasi oleh peneliti dan pelatih disesuaikan dengan tujuannya yaitu untuk meningkatkan keterampilan passing pada permainan bolavoli. Maka dari itu perlu adanya latihan yang baik dalam memberi variasi latihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian pada siklus 1 dan siklus 2 ini tentang metode drill bervariasi pada keterampilan passing pada permainan bolavoli sudah mengalami peningkatan yang signifikan yaitu dalam kategori baik sekali untuk teknik passing tersebut.

Dalam peningkatan keterampilan passing permainan bolavoli menggunakan metode drill ini sudah sesuai dengan tujuan meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli. Hal ini sudah terbukti berdasarkan data yang sudah diambil pada saat proses latihan berlangsung dengan adanya perubahan dan peningkatan dari peserta. Dari masalah sudah ditemukan bahwa keterampilan teknik passing menggunakan metode drill bervariasi ini dapat dikatakan tuntas dan berhasil memecahkan masalah yang ditemukan. Karena penelitian ini dikatakan tuntas atau berhasil apabila hasil persentasenya mengalami peningkatan yang signifikan dan peneliti sudah merasa cukup untuk melakukan penerapan berbagai variasi latihan yang sudah dibuat ini, sehingga peneliti menghentikan proses pada siklus 1 dan siklus 2.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Ali, M & Asrori, M. 2010. Psikologi Remaja. Jakarta: Bumi Aksara
- Anung, P & Pamuji, S. 2013. Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bolavoli Junior Putri. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Anggraini, A. W., Tomi, A., & Sulistyorini. (2016). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Menggunakan Latihan Bervariasi Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Smk Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(02), 365–380. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7512/3432>
- Arikunto, S. & Jabar, C.SA. 2010. Evaluasi Program Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. Suhardjono. & Supardi. 2010. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Budiwanto, S. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang
- Christofaro, dkk. 2017. Adolescents' physical activity is associated with previous and current physical activity practice by their parents. *J Pediatr (Rio J)*. 2018;94(1):48-55. Dari: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2017.01.007>
- Cepi Safruddin Abdul Jabar, M. P. (2018). Evaluasi Program Pendidikan Pedoman Teoretis Praktis bagi Mahasiswa dan Praktisi Pendidikan.
- Christmastianto, I. A. W., & Purba, R. E. (2020). Active Learning System Implementation Using ETH Method to Enhance Student Oral Activities. 17(03), 239–246.
- Dr. M.E. Winarno, M. P. (2004). Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.
- Dr. Adam Malik, M. P. (2018). Pengantar Statistika Pendidikan Teori dan Aplikasi.

- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
- Fahrudin Rizal. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Permainan Bola Voli Dengan Penerapan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri Kerten II Surakarta.
- Febriyanti, Vivin. 2018. Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Bawah dan Passing Atas Permainan Bolavoli Melalui Metode Drill pada Peserta Ekstrakurikuler Putri SMP Negeri 21 Malang. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM
- Hamalik, O. 2010. Psikologi Belajar dan Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Hidayat, D. (2010). Strategi Belajar Mengajar Dan Metode-Metode Serta Pemilihan Strategi Pembelajaran. Ma'had 'Aly Persis Tasikmalaya.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Kalsum Nasution, M. (2017). Penggunaan metode pembelajaran dalam peningkatan hasil belajar siswa. *STUDIA DIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan*, 11(1), 9–16.
- Kompri. 2015. Manajemen Pendidikan. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Majid, A. 2015. Strategi Pembelajaran. Bandung: PT RemajaRosdakarya
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Erlangga
- Mylsidayu, A. & Kurniawan, F. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta
- PBVS. 2017. Peraturan Resmi Bolavoli 2017-2020
- Pardiono. Dkk. 2015. Buku Ajar Bolavoli. Surabaya: Unesa University Press
- Prof. Dr. H. M. e. Winarno, M. P. (2013). Teknik Dasar Bermain Bolavoli.
- Rofifah, D. (2018). COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Roesdiyanto. 2014. Pelatihan Bolavoli. Malang: Universitas Negeri Malang
- Roestiyah. 2008. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta
- Rudy Irwansyah, Satya Darmayani, M. (2021). Perkembangan Peserta Didik.
- Setyo Budiwanto. (2012). Metodologi Latihan Olahraga.
- Slameto, S. (2015). Implementasi Penelitian Tindakan Kelas. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 5(3), 47. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2015.v5.i3.p47-58>
- Sudjana, N. 2012. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung
- Sudarsini. 2013. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Syarifudin, S. W. (2017). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Olahraga, dan kesehatan (Vol. 1).
- Tampubolon, S. 2014. Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Pendidik Dan Keilmuan. Bandung: Erlangga
- Winarno, M.E. & Sugiono, I. 2011. Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Bolavoli. Malang: Universitas Negeri Malang
- Winarno, M.E. Dkk. 2015. Teknik dan Taktik Bermain Bolavoli. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Yahya, A. A., & Sufitriyono, S. (2020). Pembelajaran Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli Siswa SMPN 2 Mare Kabupaten Bone. *Jendela Olahraga*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i1.4179>
- Yuni, A.2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini.Padang: Universitas Bung Hatta Kota Padang
- Zuhri, A.R.S.2016. Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Dengan Metode Drill Pada Ekstrakurikuler Permainan Bolavoli SMA Negeri 7 Kota Malang. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM

