

Penerapan Metode Latihan *Drill* terhadap Keterampilan Teknik Dasar Peserta Klub Karang Taruna di Kelurahan Siring Agung Kota Lubuklinggau

Beben Setiawan¹, Helvi Darsi² Ever Sovensi³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP-PGRI Lubuklinggau

Email: Bebencilucetia212@gmail.com

Submitted: 2022-01-13

Accepted: 2022-01-20

Published: 2022-01-27

DOI: -/SilampariJournalsport.....xxxx

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui peningkatan keterampilan teknik dasar Peserta Klub Karang Taruna Dikelurahan Siring Agung Kota Lubuklinggau setelah diberikan perlakuan menggunakan metode latihan *Drill*. Metode penelitian yang digunakan eksperimen semu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan tes pengukuran berupa tes keterampilan teknik dasar bola voli. Teknik analisis data dengan uji normalitas. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa setelah penerapan latihan *Drill* terhadap hasil keterampilan teknik dasar klub bola voli karang taruna kelurahan siring agung secara signifikan meningkat. Rata-rata hasil *post-test* kemampuan atlet kelas eksperimen sebesar 12,59, bahwa nilai data yang diperoleh menggunakan uji z pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil perhitungan uji z, diperoleh $z_{hitung} (12.59) > z_{tabel} (1.64)$. Berarti hipotesis yang menyatakan skor rata-rata \bar{x} tes awal eksperimen 14,80 sedangkan skor rata-rata \bar{x} tes akhir 18,70, berarti terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 3,90. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat dibuktikan bahwa Rata-rata hasil *post-test* keterampilan teknik dasar peserta klub bola voli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung setelah diberikan metode *Latihan Drill* lebih dari nilai rata-rata *pre-test* ($H_a : \mu_2 \geq \mu_1$).

Keywords: Penerapan, Latihan Drill, Keterampilan teknik Dasar.

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of basic technical skills of Karang Taruna Club Participants in Siring Agung Sub-district, Lubuklinggau City after being given treatment using the Drill training method. The research method used was quasi-experimental. The data collection technique in this study used a measurement test in the form of a basic volleyball technical skill test. Data analysis technique with normality test. Based on the results of the study, it can be concluded that after the implementation of Drill training the results of the basic technical skills of the Karang Taruna volleyball club in the Siring Agung sub-district significantly increased. The average post-test result of the experimental class athlete's ability was 12.59, that the value of the data obtained using the z test at a significant level = 0.05. The results of the calculation of the z test, obtained $z_{count} (12.59) > z_{table} (1.64)$. It means that the

hypothesis that the average score of the initial test of the experiment is 14.80 while the average score of the final test is 18.70 means that there is an increase in the average score of 3.90. Based on the results of the research and discussion, it can be proven that the average post-test results of the basic technical skills of the participants of the Karang Taruna volleyball club in Siring Agung Village after being given the Drill Practice method are more than the average value of the pre-test ($H_a: 2 \mu 1$).

Keywords: Application, Drill Practice, Basic technical skills

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu pilar menuju kejayaan suatu bangsa. Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara sentralistik atau terpusat di suatu daerah saja. "Maju bersama menuju Kejayaan" merupakan ungkapan untuk ditindak lanjuti. Maju bersama diartikan bahwa setiap daerah akan mampu memberikan prestasi olahraga terbaiknya sesuai dengan daya dukung daerah setempat, baik secara ekologis, sosiologis ataupun lainnya (Utami, 2015:52).

Permasalahan apa yang menyebabkan olahraga di Indonesia belum dapat seperti yang diharapkan. Penyebab prestasi olahraga Indonesia belum memuaskan tentunya menyangkut beberapa faktor yang dominan dalam olahraga, seperti pada pembinaan, regenerasi, pemanduan bakat dan lain- lain. Permasalahan

utama pembinaan olahraga disebabkan oleh kurang seriusnya pembinaan olahraga itu sendiri. Agar tidak mengkambing hitamkan salah satu pihak maka harus dimulai dengan memperbaiki proses pembinaan yang ada. Menurut Esser (2019:170) prestasi puncak seorang olahragawan akan dicapai dengan melakukan latihan jangka panjang secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan. Prestasi olahraga bukanlah hal yang instan sehingga perlu sebuah perencanaan yang matang dan terprogram. Seseorang atlet harus benar-benar terlatih dengan baik supaya dapat memaksimalkan prestasinya. Pertanyaan yang muncul, apakah pembinaan olahraga selama dijalankan sudah dapat memberikan kesempatan pada atlet untuk mengembangkan diri. Pembinaan olahraga secara umum di Indonesia juga

menggunakan sistem ini, tidak terkecuali pada permainan bolavoli.

Bolavoli merupakan salah satu olahraga permainan yang memasyarakat di Indonesia. Banyaknya klub-klub bolavoli yang ada di Indonesia serta diadakannya Pro Liga merupakan salah satu wujud perkembangan dan kemajuan olahraga bolavoli di Indonesia. Bahkan dilembaga sekolah permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan bagi pemain sekolah dalam pembinaan-pembinaan ini sebagai wadah penyaluran bakat dan minat pemain.

Proses latihan bola voli yang ada pada setiap masyarakat meliputi program karang taruna, melalui kegiatan karang taruna banyak manfaat dan cara yang digali dan dihasilkan. Kegiatan karang taruna juga mampu mengembangkan bakat dan menambah pengetahuan pemain dalam mengikuti kegiatan latihan bola voli. Kegiatan klub bola voli karang taruna merupakan sebuah kegiatan untuk mengembangkan bakat pribadi dan kreativitas pemain melalui berbagai macam aktivitas yang

dilaksanakan di masyarakat dan oleh kelurahan itu sendiri. Adapun salah satu klub yang aktif melakukan kegiatan latihan bola voli adalah klub bola voli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung yakni klub yang dipimpin oleh bapak Riansyah Gumay, yang terletak di kelurahan Siring Agung Kecamatan Lubuklinggau. Setiap klub pasti memiliki tujuan untuk mendapatkan juara dan mampu memberikan penampilan yang maksimal saat melakukan pertandingan.

Pada klub bola voli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung kurang optimal. Adapun kendalanya yaitu kegiatan yang berlangsung tidak ada pernah pembibitan dan penyaringan bakat dan potensi peserta club dalam bermain bolavoli. Pada awal kegiatan klub ini, tidak ada tes seleksi kemampuan teknik dasar peserta untuk mengetahui bakat dan potensi peserta dalam bermain bolavoli banyaknya peserta yang mengikuti kegiatan klub ini dapat dikatakan baik secara kuantitas dan kurang untuk kualitasnya. Hal lain yang menjadi kendala dalam pembinaan permainan bola voli yaitu

kegiatan dan latihan yang berlangsung kurang bervariasi. Dalam hal ini latihan yang berlangsung lebih cenderung ke permainan bola saja.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan bersama Bapak Antavius Leonardo, S.Pd., selaku pelatih klub bolavoli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung. Kegiatan latihan bolavoli ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu pada hari Selasa Kamis dan Sabtu jam 15.30 - 17.00 WIB. Klub bola voli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung hingga sekarang belum lagi mendapatkan juara pada turnamen caroline maupun pertandingan yang lain sejak tahun 2017. Adapun hal ini disebabkan oleh proses kegiatan latihan bolavoli yang ada secara garis besar belum terlalu optimal, salah satunya karena kurangnya penguasaan teknik yang ada dalam permainan bola voli diantaranya servis, passing, dan smash. Hal ini terlihat ketika mereka bermain banyak pemain yang melakukan kesalahan teknik seperti *passing*, *servis*, dan *smash*.

Peserta klub bola voli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung pada

umumnya kurang menguasai teknik *servis* dan *passing* baik atas maupun bawah secara benar dan baik, orang merasa kurang siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan *servis* maupun *passing*. Selama ini peserta klub bolavoli dalam melakukan *servis* dan *passing* masih belum baik seperti kurangnya penekanan kekuatan mendorong bola kedepan, penguasaan koordinasi gerakan yang sangat kurang akibat kurangnya belajar, posisi lengan dalam posisi yang tidak tepat yakni posisinya tidak menempel, lengan terlalu tinggi di atas bahu saat melakukan *passing* bawah, melenceng dari sasaran dan kadang tidak sampai. Adapun permasalahan yang ditemui pada *passing* atas dan bawah yakni peserta klub bola voli karang taruna melakukan *passing* dengan asal-asalan yang penting bola melewati net dan jatuh di daerah lawan.

Permasalahan lain selain teknik *passing*, peserta klub bola voli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung juga kurang menguasai teknik dasar *Smash*.

Adapun kekurangan pada teknik *smash* peserta klub Bola Voli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung ini yakni belum dapat melakukan dengan benar saat memukul bola ke sisi lawan pada suatu posisi tertentu yang sudah ditentukan, *smash* yang diarahkan ke sasaran kurang terarah sehingga bola tidak masuk ke dalam lapangan maupun melewati garis tepi lawan. Selain itu bola lemparan *smash* dari peserta klub bola voli masih sering nyangkut di net, mudah diblok lawan dan bola kebanyakan keluar lapangan.

Proses kegiatan klub bola voli karang taruna yang ada secara garis besar belum terlalu optimal, hal itu disebabkan salah satunya karena kurangnya penguasaan setiap individu dalam penguasaan teknik yang ada dalam permainan bola voli, khususnya *passing*, *service* dan *smash* yang masih kurang menguasai dan terdapat kekurangan dalam hal ketepatan. Saat melakukan *passing* dan *service* perlu adanya latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *service* dalam permainan bola voli dengan cara perkenaan bola dengan tangan yang

kurang tepat serta posisi tubuh. Penguasaan gerak dasar khususnya *passing* dan *service* bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada hasil pertandingan.

Hal lain yang menjadi kendala dalam pembinaan permainan bolavoli yaitu kegiatan dan latihan yang berlangsung kurang bervariasi. Dalam hal ini latihan yang berlangsung lebih cenderung ke permainan bola saja justru para pelatih selalu memberikan *drill* latihan yang menjurus ke arah taktik dan strategi dalam bermain bolavoli dan tidak jarang ada juga klub yang langsung memberikan dan membiarkan anak didiknya bermain tanpa diberikan materi apa-apa.

Sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam latihan bolavoli khususnya teknik dasar, seorang pelatih harus bisa memilih metode latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Ada banyak metode latihan yang dapat meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar. Bentuk metode latihan untuk menguasai materi teknik dasar diantaranya adalah metode latihan *Drill*.

Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan teknik dasar orang dalam bermain bola voli, terutama dalam usia muda adalah latihan drill. Bentuk latihan *drill* yang bersifat pengulangan pengulangan gerak yang terus-menerus, di mana intensitas orang dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu diarahkan dan membentuk sikap dasar orang dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak orang, dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi klub bola voli karang taruna di kelurahan siring agung.

Menurut Riyadi (2017:16), kelebihan dari metode *drill* yaitu: 1) *drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan. 2) Orang diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. 3) Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak. 4) Pelaksanaan *drill* disesuaikan

dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan. 5) Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya. 6) Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya. Sedangkan kelemahan atau kerugian menggunakan metode latihan *drill* adalah (1) tidak dapat terakomodasinya berbagai kebutuhan berdasarkan perbedaan individu; (2) menghambat kreativitas pemain; (3) jika contoh gerakan yang diberikan tidak hati-hati dan cermat, akan menimbulkan rasa tidak puas; (4) contoh gerakan yang salah akan menjadi sumber ejekan pemain kepada pelatihnya, dan yang lebih fatal adalah pemain akan mengikuti sehingga menimbulkan keterampilan yang salah pula; serta (5) akan menghilangkan kegairahan atau motivasi pemain untuk berlatih atau belajar di luar jam latihan.

Kelemahan metode *drill* yaitu orang mudah bosan dengan materi latihan yang dilakukan secara terus

menerus dan orang yang tidak bias melakukan dengan benar akan merasa tertekan dengan orang lain yang mahir dengan gerakan. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan teknik dasar Peserta Klub Karang Taruna Dikelurahan Siring Agung Kota Lubuklinggau setelah diberikan perlakuan menggunakan metode latihan *Drill*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian experimental semu, menggunakan satu sampel yang dites dan diberikan perlakuan, tanpa ada kelompok kontrol. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Jadi dapat dikatakan bahwa hasil pretest merupakan kontrol dari penelitian ini. Variabel dalam penelitian ini yaitu satu variabel bebas (variabel independen) dan satu variabel terikat (variabel dependen).

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah menggunakan Latihan *Drill*.

2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil keterampilan teknik dasar peserta klub bola voli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung.

Populasi penelitian ini adalah para peserta yang tergabung dalam klub bola voli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability* yaitu sampel jenuh atau sering disebut *total sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada hari selasa tanggal 03 Agustus 2021 di klub bola voli karang taruna kelurahan Siring Agung yang diikuti 20 peserta. Hasil penilaian kemampuan keterampilan bermain bola voli orang peserta latihan bola voli diperoleh hasil skor minimum sebesar = 10; skor maksimum = 19; *mean* = 14.80; dan *standard deviasi* = 2.61. Deskripsi hasil penilaian keterampilan,

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada hari jum'at tanggal 03 September 2021 di klub bola voli karang taruna kelurahan siring agung yang diikuti 20 peserta. Hasil penilaian kemampuan keterampilan bermain bola voli orang peserta latihan bola voli diperoleh hasil skor minimum sebesar = 15; skor maksimum = 22; *mean* = 18,70; dan *standard deviasi* = 1,89. Deskripsi hasil penilaian keterampilan, dapat dilihat pada tabel 2. di bawah ini:

No	Interv	Kategori	Frek	Pers.
1	22-25	Baik Sekali	0 orang	0%
2	19-21	Baik	1 orang	5%
3	14-18	Sedang	14 orang	70%
4	9-13	Kurang	5 orang	25%
5	5-8	Kurang Sekali	0 orang	0%

Tabel 2. Deskripsi Keterampilan Bermain Peserta klub Bola Voli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung. Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah kelompok data hasil tes *post-test* siswa berdistribusi normal atau tidak. Rekapitulasi hasil perhitungan uji bahwa data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data tes ahir terdapat peningkatan hasil keterampilan teknik dasar antara tes awal dan tes akhir. Ini disebabkan karena perlakuan latihan yang diberikan dengan latihan *Drill*. Sebelum diberi perlakuan yaitu didapatkan nilai rata-rata sebesar 14,80 dan simpangan baku 2,61 sedangkan setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan *Drill* diperoleh nilai rata-rata 18,70 dan simpangan baku 1,89. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kelas eksperimen tes awal dan akhir telah terjadi peningkatan sebesar 3,90. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan hasil keterampilan teknik dasar peserta klub bola voli karang taruna kelurahan siring agung setelah menggunakan latihan *Drill* mengalami peningkatan bila dibandingkan sebelum menggunakan latihan. Kurangnya kepedulian peserta klub terhadap latihan juga mengakibatkan hasil keterampilan teknik dasar menurun, namun hal itu hanya sebagian kecil saja.

Pada peserta klub kelas eksperimen terlebih dahulu peneliti

mensosialisasikan latihan *Drill*. Peneliti membagi peserta klub kedalam beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 – 5 peserta, setiap kelompok didorong untuk mempelajari latihan yang diberikan, selama proses latihan secara kelompok peneliti berperan sebagai fasilitator dan motivator, setiap minggu pelatih melaksanakan evaluasi baik secara individu ataupun kelompok untuk mengetahui kemajuan latihan peserta klub, bagi peserta klub dan kelompok yang memperoleh hasil keterampilan teknik dasar yang memuaskan diberikan penghargaan. Dengan demikian jika semua kelompok memperoleh hasil keterampilan teknik dasar yang memuaskan semua kelompok diberikan penghargaan.

Pada saat proses latihan, ada bagian tertentu yang bagi peserta sulit untuk mereka pahami dan lakukan. Pada pertemuan pertama, materi yang dibahas tentang latihan bola voli dan peralatan dalam permainan bola voli. Pada materi awal ini peserta dapat memahami tentang tujuan latihan permainan bola voli dan peralatan

dalam permainan bola voli yang lengkap akan dapat menunjang keberhasilan dalam latihan.

Pada pertemuan kedua, latihan pada teknik dasar permainan bola voli. Contohnya teknik dasar servis, yang terbagi menjadi dua yaitu servis atas dan servis bawah, siswa tidak mengalami kesulitan dalam mempraktek langsung teknik dasar servis atas dan servis bawah di lapangan. Pada pertemuan ketiga, latihan yang dilatih merupakan teknik dasar passing, yang terbagi menjadi dua yaitu passing atas dan passing bawah, teknik dasar smash dan *block*. Pada teknik dasar ini peserta mengalami kesulitan dalam mempraktek teknik dasar *block*. Setiap pertemuan dalam proses latihan bola voli ini selalu diterapkan latihan *Drill*. Latihan *Drill* adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Latihan *Drill* merupakan suatu teknik mengajar yang mendorong peserta untuk melaksanakan kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan/ keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat dibuktikan bahwa Rata-rata hasil *post-test* keterampilan teknik dasar peserta klub bola voli Karang Taruna Kelurahan Siring Agung setelah diberikan metode *Latihan Drill* lebih dari nilai rata-rata *pre-test* ($H_a : \mu_2 \geq \mu_1$). Data yang diperoleh menggunakan uji *z* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil perhitungan uji *z*, diperoleh $Z_{hitung} (12.59) > Z_{tabel} (1.64)$. Berarti hipotesis yang menyatakan skor rata-rata \bar{x} tes awal eksperimen 14,80 sedangkan skor rata-rata \bar{x} tes akhir 18,70, berarti terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 3,90.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barbara L Viera, Bonie Jill Ferguson. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. (2016). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. United State of Amerika: Human Kinetics.
- Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Esser. (2019). Pencapaian Prestasi Olahraga Bola Voli Melalui Pembinaan. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4) hal 169-174.
- Faruq M Muhyi. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. Surabaya: PT. Grasindo.
- Hadi Rubianto. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1) hal 88-93.
- Husdarta, Saputra. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Harun Rosyid & Danang Wicaksono. (2016). *Buku Saku. Teknik Dasar Bola Voli untuk Pemula*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Koesyanto Hery. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas. Mustofa
- Kamil. (2010). *Model Pendidikan Dan Pelatihan (Konsep Dan Aplikasi)*. Bandung: CV. Alfabeta.

- Sudjana, Nana. (2011). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- PBVSI. (2012). *Jenis-jenis Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP PBVSI.
- Pharswan, A. (2015). Analysis of angular kinematic variable during float serve of shoulder joint (striking arm). *Indian Journal Of Research*, 4(5) hal 241- 246.
- Rifki M Sazeli & Hidayat Fadli. (2020). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli. *Jurnal Stamina*, 3(11) hal 805-811.
- Riyadi N Dani, Ponidin dkk. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar dan Motivasi Belajar Terhadap Keterampilan Servis Atas Bola Voli. *jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1) hal 13-20.
- Roestiyah. (2013). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rusli, Lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Subroto T, Yudiana Y. (2010). *Modul Permainan Bolavoli*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1993). *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta. _____ (1993). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Syarifuddin A, Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Ujianti. (2014). Penerapan Metode Drill Berbantuan Media Tangram Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Halis Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1) hal 1-11.
- Utami Danarstuti. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2) hal 52-63.
- Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Wijaya Mu.
- Edi. (2017). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Orang Kelas VII.A SMP Negeri 2 Batukliang Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 4(2) hal 172-184.