

**PENGARUH METODE *DRILLS FOR GAME-LIKE SITUATION* TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS ATAS ATLET BOLA VOLI PUTRA
*CLUB SEMEN PADANG***

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar sarjana
Olahraga (S.Or) Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**



OLEH :

WIWIT FEBRIALIS

15089121

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

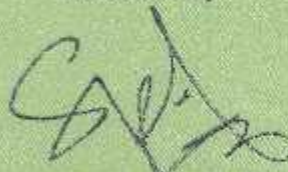
**PENGARUH METODE *DRILLS FOR GAME-LIKE SITUATION*
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS ATLET BOLAVOLI PUTRA
*CLUB SEMEN PADANG***

Nama : Wiwit Febrialis
BP/NIM : 2015/15089121
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

PALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Metode *Drills For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli Putra Club Semen Padang**

Nama : Wiwit Febrialis

BP/NIM : 2015/15089121


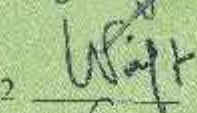
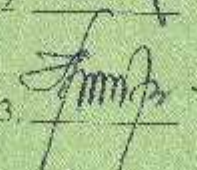
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Lucy Pratama Putri, S.Pd, M.Pd	3. 

ABSTRAK

Wiwit Febrialis (2019) : Pengaruh Metode *Drills For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli Putra *Club Semen Padang*. Skripsi. UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan servis atas atlet bolavoli Putra *Club Semen Padang*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi sejauh mana pengaruh latihan *Drills For Game-Like Situation* dalam meningkatkan kemampuan Servis Atas atlet bolavoli Putra *Club Semen Padang*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli *Club Semen Padang* yang berjumlah 43 orang atlet putra dan putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 16 orang atlet putra. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan servis atas dengan menggunakan instrument penelitian yaitu *servis test*. Data dianalisis dengan menggunakan analisis uji beda mean (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh model latihan *Drills For Game-Like Situation* dalam meningkatkan kemampuan servis atas atlet bolavoli Putra *Club Semen Padang*. Peningkatan kemampuan servis atas adalah sebesar 5,06 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 27,88 dan tes akhir (*Post test*) 32,94, dan dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} 6.84 > t_{tabel} 1,75$.

Kata kunci : Metode Latihan, *Drills For Game-Like Situation*, Kemampuan Servis, Bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Metode *Drills For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli Putra Club Semen Padang”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan material dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku ketua jurusan/ prodi sekaligus selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini
3. Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd dan Ibu Lucy Pratama Putri, S.Pd, M.Pd selaku penguji
4. Bapak/ Ibu Dosen dan Karyawan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa

perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

5. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun non materi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada atlet, pelatih dan pengurus Bolavoli Putra *Club* Semen Padang, yang telah memberikan izin penelitian.
7. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dan penyelesaian Skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk ini penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga Skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Bolavoli	9

2. Kondisi Fisik Permainan Bolavoli	13
3. Kemampuan Servis Atas Bolavoli	14
4. Metode Latihan	16
5. Latihan Drill	27
B. Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	37
D. Hipotesis.....	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Desain Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel	40
E. Definisi Operasional.....	41
F. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	50
C. Histogram Perbandingan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	51
D. Pengujian Hipotesis.....	52

E. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Populasi.....	40
Tabel 2. Jadwal Perlakuan.....	44
Tabel 3. Tabel Hasil.....	46
Tabel 4. Tabel Distribusi <i>Pre Test</i> Kemampuan Servis Atas.....	47
Tabel 5. Tabel Distribusi <i>Post Test</i> Kemampuan Servis Atas	49
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas	50
Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rangkaian Servis Atas	15
Gambar 2. <i>Drills For Game-Like situation 1</i>	31
Gambar 3. <i>Drills For Game-Like situation 2</i>	32
Gambar 4. <i>Drills For Game-Like situation 3</i>	32
Gambar 5. <i>Drills For Game-Like situation 4</i>	33
Gambar 6. <i>Drills For Game-Like situation 5</i>	34
Gambar 7. <i>Drills For Game-Like situation 6</i>	34
Gambar 8. <i>Drills For Game-Like situation 7</i>	35
Gambar 9. Kerangka Konseptual	38
Gambar 10. Desain Penelitian.....	39
Gambar 11. Sasaran Servis	43
Gambar 12. Histogram <i>Pre Test</i> Kemampuan Servis Atas	48
Gambar 13. Histogram <i>Post Test</i> Kemampuan Servis Atas	50
Gambar 14. Histogram Perbandingan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	59
Lampiran 2. Absen Kehadiran Penelitian	71
Lampiran 3. Data Awal Kemampuan Servis Atas	72
Lampiran 4. Data Akhir Kemampuan Servis Atas.....	73
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Awal	74
Lampiran 6. Uji Normalitas Data Akhir	75
Lampiran 7. Uji Hipotesis	76
Lampiran 8. Penentuan Kelas Interval <i>Pre Test</i> Kemampuan Servis Atas.....	78
Lampiran 9. Penentuan Kelas Interval <i>Post Test</i> Kemampuan Servis Atas	79
Lampiran 10. Tabel Luas Kurva Normal	80
Lampiran 11. Daftar Nilai Kritis Uji Liliefors	81
Lampiran 12. Nilai Distribusi t	82
Lampiran 13. Nilai distribusi f.....	83
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan di berbagai bidang sedang giat-giatnya dilakukan oleh pemerintah saat ini yang bertujuan untuk mewujudkan cita-cita pergerakan kemerdekaan Indonesia. Salah satu dari cita-cita tersebut adalah mewujudkan masyarakat adil dan makmur serta sejahtera. Untuk terealisasinya cita-cita tersebut, haruslah didukung oleh sumber daya manusia yang berkualitas sebagai pelaku pembangunan.

Salah satu indikator manusia yang berkualitas adalah manusia yang memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang tinggi, baik fisik maupun psikis. Pertumbuhan dan perkembangan antara fisik dan psikis haruslah sejalan. Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi, kurang dapat berbuat banyak apabila memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang rendah. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, salah satunya adalah dengan berolahraga.

Dalam Undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 4 disebutkan bahwa : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh

ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Disamping itu, perlu ditingkatkan upaya pembibitan olahragawan, pembinaan pelatih, penyediaan sarana dan prasarana olahraga, pengembangan system olahraga yang baik, agar apa yang telah digariskan dapat terwujud. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu diambil langkah konkrit terhadap pola pembinaan olahraga ditanah air. Pembinaan olahraga dilakukan secara terpadu, dengan melibatkan berbagai disiplin dan terkait seperti: anatomi, fisiologi, psikologi, ilmu gizi. Dengan melibatkan berbagai bidang ilmu yang dibutuhkan itu, maka upaya latihan yang dilakukan diharapkan dapat meningkat.

Menurut PBVSI Bolavoli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang dalam satu tim. Tujuan dari permainan bolavoli adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan mencegah usaha yang sama daei lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan blok). Olahraga ini memerlukan kerja sama yang baik agar terbentuk tim yang solid. Kemampuan individu dan kerja sama atlet memang harus dikembangkan oleh seorang pelatih agar dapat membangun sebuah tim yang baik. Banyak klub-klub di Indonesia saat ini berlomba-lomba untuk meningkatkan kemampuan atletnya.

Untuk meningkatkan prestasi permainan bolavoli ada 4 komponen yang harus mendapatkan perhatian khusus yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu

“prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya”.

Menurut Erianti dalam Syafruddin (2004 : 144) Dalam permainan bolavoli dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bolavoli harus betul-betul dikuasai dahulu teknik-teknik dasar ini. Penguasaan teknik dasar yang sempurna menjadi dasar untuk mengembangkan prestasi permainan itu sendiri. Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan salah satu unsur yang terus menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Menurut Gunter dalam Syafruddin (2004) Dalam permainan bolavoli untuk memperoleh angka diperlukan kerjasama regu seperti : *servis, passing, smash, blocking*. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang pemain bolavoli. Selain taktik, kondisi fisik juga merupakan salah satu syarat utama yang harus dimiliki oleh para atlet didalam usaha pencapaian prestasi olahraga khusus dalam olahraga bolavoli.

Kondisi fisik juga salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahragawan. Dalam setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaan program perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar, sesuai dengan olahraga yang ditekuni.

Servis harus dilakukan dengan baik oleh semua pemain kecuali libero, dalam permainan bolavoli libero tidak melakukan servis karena fungsi libero hanya untuk melakukan *passing* dalam menerima servis ataupun *smash* dari lawan. Kesalahan servis mengakibatkan penambahan angka bagi lawan. Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bolavoli, maka teknik dasar servis harus dikuasai dengan baik, sebaiknya latihan dasar servis mendapat porsi yang cukup. Servis dilakukan dari daerah servis dibelakang lapangan dengan panjang tak terbatas. Mula-mula servis hanya berperan sebagai pukulan awalan untuk memulai pertandingan, tetapi seiring berjalannya waktu servis bisa menjadi serangan awal untuk mendapat score atau nilai agar suatu regu memperoleh kemenangan . Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pemain melakukan servis atas dengan tujuan agar servis langsung bisa mendapatkan nilai untuk mencapai kemenangan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan servis atas yaitu kondisi fisik, program latihan, sarana dan prasarana dan pelatih. Metode latihan sangat menunjang kemampuan servis khususnya servis atas. Dimana banyak program latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan servis atas seperti latihan beban, metode *drill for game-like situation*, *drill under simplified condition*, *system set*, *system sirkuit* dan lain-lain.

Dalam permainan bolavoli metode *drill for game-like situation* berpengaruh terhadap kemampuan servis atas, karena dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang akan terjadi otomatisasi gerakan, artinya dengan melakukan

latihan secara berulang-ulang maka ketepatan teknik atlet dalam melakukan suatu gerakan tersebut akan meningkat, karena semakin sering melakukan gerakan tersebut maka semakin tepat gerakan yang kita lakukan.

Klub Semen Padang berdiri pada tahun 2010 adalah suatu wadah untuk menyalurkan bakat dan prestasi khususnya dalam bidang Bolavoli. Terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang latihan yang dilakukan 3x dalam seminggu dan bisa saja ditingkatkan menjadi 5x dalam seminggu jika ajang kejuaraan sudah semakin dekat. Dengan demikian, atlet dapat fokus dalam menjalankan latihan untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi.

Prestasi yang pernah diraih oleh *Club* Semen Padang menjuarai berbagai tournament yang diadakan di Sumatera Barat, dan menjuarai tournament Polsek Kuranji yang dilaksanakan antar *Club* Se Kota Padang pada tahun 2016 sampai pada tahun 2019. Dan prestasi yang terakhir yang diraih adalah menjadi juara 3 pada tournament di Sicincin yang diadakan Se Sumatera Barat Tahun 2018.

Setelah melakukan observasi dan hasil wawancara dengan pelatih *Club* Semen Padang, bahwa pelatih tersebut mengatakan kalau servis atas atlet Semen Padang masih kurang optimal, apalagi waktu pertandingan banyak point yang didapat oleh lawan karena kesalahan servis. Peneliti juga melihat atlet Bolavoli Putra *Club* Semen Padang memiliki kemampuan servis atasnya masih rendah. Hal ini terlihat pada saat latihan dimana servis yang dilakukan banyak keluar lapangan dan tidak melewati net pembatas, dan servis yang dilakukan lemah dan

tidak terarah sehingga bisa di *passing* oleh lawan. Padahal servis modal utama untuk menambah angka. Kalau hal ini dibiarkan terus menerus maka prestasi yang optimal sulit untuk diraih.

Berdasarkan permasalahan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Metode *Drills For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli Putra *Club* Semen Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Kurangnya program latihan yang diberikan oleh pelatih
2. Servis atas atlet Bolavoli Putra *Club* Semen Padang belum optimal
3. Masih lemahnya kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli *Club* Semen Padang
4. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli putra *Club* Semen Padang

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. Maka penelitian ini dibatasi atas beberapa variable saja yaitu :

1. metode latihan *drills for game-like situation*
2. kemampuan Servis Atas.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut yaitu : “Apakah metode latihan *drills for game-like situation* berpengaruh terhadap kemampuan Servis atas Bolavoli putra *Club* Semen Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah : “Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *dills for game-like situation* terhadap kemampuan Servis atas atlet bolavoli putra *Club* Semen Padang”.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan ini semoga dapat memberikan manfaat pengembangan pengetahuan dibidang bolavoli, oleh karena itu hasil penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu persyaratan dan kelengkapan tugas akhir untuk mencapai gelar sarjana.
2. Pelatih, sebagai pedoman dan informasi untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet.
3. Atlet bolavoli, sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.

5. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan di perpustakaan.
6. Pihak lainnya yang terkait ingin memperkaya ilmu pengetahuan tentang bolavoli

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : terdapat pengaruh model latihan *Drills For Game-Like Situation* signifikan terhadap kemampuan servis atas Atlet Bolavoli *Club Semen Padang*, peningkatan kemampuan servis atas ini adalah sebesar 5,06 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 27,88 dan tes akhir (*Post test*) 32,94, dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} 6.84 > t_{tabel} 1,75$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada :

1. Pelatih bolavoli *Club Semen Padang*
 - a. Agar pelatih dapat memberikan latihan *Drills For Game-Like Situation* untuk meningkatkan kemampuan servis atas
 - b. Memberikan variasi latihan untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih
2. Atlet agar berlatih dengan sungguh-sungguh dan mengikuti semua latihan sesuai dengan arahan dan petunjuk pelatih
3. Pengurus Bolavoli *Club Semen Padang*, agar lebih memberikan dukungan secara moril dan material agar atlet lebih bersemangat untuk berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Arikunto, S .2007. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Blume, Gunter (terjemah). 2004. *Permainan BolaVoli (Training TeknikTaktik)*. Padang: UNP Press
- Bonnie Aditya Effendy. 2019. “Penerapan Metode Latihan Drills For Game-Like Situation Untuk Meningkatkan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Activa Lintau” UNP. Skripsi
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*, IKIP Malang: UM Press
- Erianti (2004). *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: FIK UNP
- Joko Seko Santoso (2011). “ Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri Smp Negeri 4 Gamping Sleman” UNY. Skripsi
- Kroger, christian. 2013. *Drill book volley ball*. FIVB
- Lutan, Rusli dkk. 2000. *Dasar – Dasar Kepeleatihan Olahraga*, Jakarta : Depdikbut Pendidikan Dasar dan Menengah
- Miller. 2002. *Measurement By The Physical Educator*, New York : McGraw-Hill
- Nan Sudjanadrill (1991). “*Latihan Metode Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Bolavol*”i. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, [Http://Eprints.Uny.Ac.Id](http://Eprints.Uny.Ac.Id)..
- Norma Dwi Kurniasih (2013),” *Pengaruh Latihan Beban Terhadap Hasil Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Smp Negeri 1 Mandiraja Kabupaten Banjarnegara*” UNY. Skripsi
- PBVSJ. 2005. *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: Gedung Voli Senaya
- Sri Devi. (2019). “Pengaruh Metode Drills Under Simplified Conditions Terhadap kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat” UNP. Skripsi