

**“PENGARUH LATIHAN *DRILL GAME LIKE SITUATION* TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING BAWAH* ATLET BOLA VOLI KLUB SERAMBI
MEKKAH KOTA PADANG PANJANG”**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana
Olahraga Strata Satu (S1) Di Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi*



Oleh :

ADELLA DWI CAHYA

18089142/2018

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan *Drill Game Like Situation* Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Atlet Bolavoli Klub Serambi Mekkah Kota Padang Panjang**

Nama : Adella Dwi Cahya

Nim/BP : 18089142/2018

Prodi : Ilmu Keolahragaan

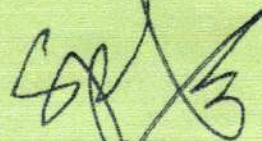
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Agustus 2022

Disetujui Oleh,

Ketua Departemen



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd
NIP. 197907042009121004

Pembimbing



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd
NIP. 197907042009121004

PENGESAHAN SKRIPSI

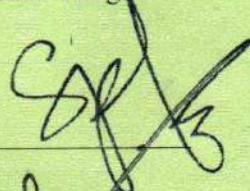
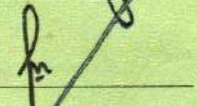
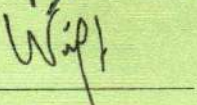
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Tim Penguji skripsi
Departemen Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

PENGARUH LATIHAN *DRILL GAME LIKE SITUATION* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING BAWAH* ATLET BOLAVOLI CLUB SERAMBI MEKKAH KOTA PADANG PANJANG

Nama : Adella Dwi Cahya
NIM/BP : 18089142/2018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, 26 Agustus 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Nugroho Susanto, S.Pd.,M.Or	2. 
3. Anggota	: Windo Wiria Dinata, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Adella Dwi Cahya NIM 18089142 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul "**Pengaruh latihan *Drill Game Like Situation Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolaoli Klub Serambi Mekkah Kota Padang Panjang***", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelara kademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarangnya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini,serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 26 Agustus 2022

Saya yang menyatakan



Adella Dwi Cahya
NIM. 18089142

ABSTRAK

Adella Dwi Cahya (2022) :Pengaruh Latihan *Drills For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Klub Serambi Mekkah Kota Padang Panjang. Skripsi. UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan *Pasing* Bawah atlet bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi sejauh mana pengaruh latihan *Drills For Game-Like Situation* dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Paang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang yang berjumlah 12 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 10 orang atlet. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan *passing* bawah. Data dianalisis dengan menggunakan analisis uji beda mean (*uji t*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : Terdapat pengaruh model latihan *Drills For Game-Like Situation* secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli club erambi Mekkah Kota Padang Panjang. Peningkatan kemampuan servis atas adalah sebesar 5,2 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 5,5 dan tes akhir (*Post test*) 10,7, dan dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai thitung $4,4 > t_{tabel} 1,73$.

Kata kunci :*Drills For Game-Like Situation*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Drill Game Like Situation* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet bolavoli Klub Serambi Mekkah Kota Padang Panjang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi serta memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Dr. Muhammad 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.
4. Bapak Dr. Nugroho Susanto, S.Pd.,M.Or. dan bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh bapak/ibu dosen Departemen Kesehatan dan Rekreasi yang telah membagi ilmunya kepada peneliti selama perkuliahan.

6. Teristimewa kepada Ayahanda Syahdinar, Ibunda Yanti, saudara kandung Nadea Safitri dan Rafel Sandro Nesta yang selalu jadi panutan selama ini, selalu memberikan motivasi dan biaya perkuliahan juga yang selalu mendukung suksesnya perkuliahan.
7. Kepada atlet, pelatih dan pengurus Bolavoli Klub Sermbi Mekkah Kota Padang panjang, yang telah memberikan izin penelitian
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dan penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Adella Dwi Cahya
NIM. 18089142

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
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	8
1. Hakikat Bolavoli	8
2. Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	9

3. Metode latihan <i>drill game like situation</i>	16
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Definisi Operasional	33
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	38
B. Pengujian Persyaratan Data	42
C. Histogram Perbandingan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	42
D. Pengujian Hipotesis	43
E. Pembahasan	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
---------------------	----

B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kesalahan <i>passing</i> bawah	15
Tabel 2. Rancangan penelitian	31
Tabel 3. Tabel Distribusi <i>Pre Test</i> Kemampuan Servis Atas.....	39
Tabel 4. Tabel Distribusi <i>Post Test</i> Kemampuan Servis Atas	41
Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas	42
Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rangkaian <i>Passing</i> Bawah.....	12
Gambar 2. Fase Persiapan <i>Passing</i> Bawah	13
Gambar 3. Fase Pelaksanaa <i>Passing</i> Bawah.....	13
Gambar 4. Fase Gerakan Lanjutan <i>Passing</i> Bawah	14
Gambar 5. Dua Pemain Memegang Satu Bola	21
Gambar 6. Tiga Pemain Memegang Satu Bola.....	22
Gambar 7. 6-16 Pemain Dengan Satu Kotak Bola.....	23
Gambar 8. 4-10 Pemain Dengan Satu Kotak Bola.....	25
Gambar 9. 6-16 Pemain Dengan Satu Kotak Bola.....	26
Gambar 10. 4-10 Pemain Dengan Satu Kotak Bola.....	27
Gambar 11. Sasaran <i>Passing</i> Bawah.....	36
Gambar 12. Histogram <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	40
Gambar 13. Histogram <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	51
Lampiran 3. Data Awal Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	76
Lampiran 4. Data Akhir Kemampuan <i>Passing</i> bawah.....	77
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Awal	78
Lampiran 6. Uji Normalitas Data Akhir	79
Lampiran 7. Uji Hipotesis	80
Lampiran 8. Penentuan Kelas Interval <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	82
Lampiran 9. Penentuan Kelas Interval <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	83
Lampiran 10. Tabel Luas Kurva Normal	84
Lampiran 11. Daftar Nilai Kritis Uji Liliefors	85
Lampiran 12. Nilai Distribusi t	86
Lampiran 13. Nilai distribusi f.....	87
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan bola voli sangat pesat, baik dari segi peraturan permainan sampai dengan kompetisi yang dilaksanakan. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini telah membawa kemajuan disegala bidang, salah satunya pada olahraga permainan yaitu bolavoli. Pembinaan dan pengembangan olahraga adalah salah satu butir penting dalam berjalannya olahraga disuatu Negara. Pemerintahan yang berperan dalam pembuatan kebijakan telah mengatur sedemikian rupa bagi keberlangsungan keolahragaan melalui UU Nomor 1 tahun 2022 tentang Pedoman Pengukuran Indeks Pembangunan Olahraga pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa : Indeks Pembangunan Olahraga atau *Sport Development Indeks* yang selanjutnya disingkat SDI adalah indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan keolahragaan “

Berdasarkan kutipan di atas jelas keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi

untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain merupakan unsur penting dalam bermain bolavoli yang saling berhubungan. Penguasaan teknik yang baik berhubungan erat dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Seorang pemain membutuhkan teknik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik. Pemain yang menguasai teknik dengan baik, tetapi kondisi fisiknya tidak baik akan berpengaruh pada permainannya saat bertanding. Pemain yang memiliki kondisi fisik kurang baik akan bermain tidak maksimal.

Setiap cabang olahraga memiliki teknik dan taktik tersendiri, demikian pula cabang olahraga bolavoli. Ada beberapa macam teknik dasar permainan bolavoli yaitu *servis*, *passing*, *smash* dan juga *block (bendungan)*. Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk dapat bermain bolavoli, apabila tidak menguasai teknik dasar ini dengan baik, maka akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan bagi tim lawan. Salah satu teknik dasar yang paling mendukung dalam permainan bola voli yaitu *passing*, karena *passing* adalah kunci utama dalam sebuah permainan bola voli. Untuk teknik dasar *passing* khususnya *passing* bawah kurang di perhatikan. Terlihat dengan adanya banyak atlet yang masih belum mampu menerima bola dengan *passing* bawah dan sasaran bola saat di *passing* belum sempurna dan tepat kepengumpan, sehingga sering sekali pengumpan kesulitan memberikan umpan

Passing bawah digunakan untuk menerima servis dan menerima serangan dari lawan. Atlet Bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang, diharapkan memiliki *passing* bawah yang baik karena seorang pemain yang memiliki *passing* bawah yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun serangan, sebab tanpa adanya *receive* yang baik, dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil. Jadi teknik *passing* bawah dilakukan dengan benar, kemungkinan besar dalam menerima serangan dari lawan akan berhasil, sehingga terjadi permainan yang baik dan kesempatan melakukan *spike* untuk mendapatkan poin akan terjadi.

Setelah melakukan observasi dan hasil wawancara dengan pelatih Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang, bahwa pelatih tersebut mengatakan kalau *passing* bawah atlet Kota Padang Panjang masih kurang optimal, apalagi waktu pertandingan banyak point yang didapat oleh lawan karena kesalahan *passing bawah*. Dan peneliti juga melihat atlet Bolavoli tersebut kemampuan *passing bawah* yang mereka miliki masih rendah. Hal ini terlihat pada saat latihan dimana *passing* bawah yang dilakukan banyak keluar lapangan. Padahal *passing* bawah modal untuk bertahan dalam sebuah team. Kalau hal ini dibiarkan terus menerus maka prestasi yang optimal sulit untuk diraih.

Kelincahan pada saat menerima *passing* bawah juga sangat mempengaruhi, hal ini dapat dilihat pada saat atlet menerima pukulan smash dari lawan, bola keluar dan tidak terarah. Menurut Ismaryati (2008:41)“ Kelincahan

(agilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran dalam posisi. Jadi kelincahan seseorang juga dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Gerak dalam melakukan persiapan dan pelaksanaan serta gerakan lanjutan yang dilakukan pada saat melakukan *passing* bawah diduga juga dapat mempengaruhi keakuratan *passing* bawah yang dilakukan. Dimana dalam hal ini ketika pada saat melakukan gerakan *passing* bawah ketiga rangkaian ini tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya. Salah satu dari gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan indikator gerak yang dilakukan maka kemampuan *passing* bawah dapat dikatakan lemah atau rendah.

Di samping faktor-faktor di atas, bakat dan motivasi dari pemain itu sendiri juga dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah yang dimiliki pemain. Seorang pemain yang tidak memiliki bakat dan motivasi maka seseorang tersebut tidak mampu mencapai puncak keberhasilan dalam menguasai teknik dalam permainan bolavoli khususnya teknik *passing* bawah. Kemudian program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga diduga mempengaruhi *passing* bawah yang dimiliki oleh pemain bola voli. Banyak program latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan *passing* bawah seperti latihan beban, metode

drills for game-like situation, drill under simplified condition, system set, system sirkuit dan lain-lain. Jadi ditangan seorang pelatih, pemain dapat mengembangkan kemampuan teknik maupun kondisi fisik pemain sehingga dapat mencapai tingkat teknik yang baik, dengan demikian prestasi yang diinginkan akan dapat diperoleh.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, penulis melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Fakta tersebut memperlihatkan bahwa, kemampuan *passing* bawah yang dimiliki atlet masih terbilang rendah, Jadi masalah rendahnya kemampuan *passing* bawah yang dimiliki oleh Atlet Bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang, dapat mempengaruhi prestasi yang dimilikinya seperti, yang terlihat dari beberapa tahun yang lalu, dimana prestasi bolavoli yang dimiliki atlet terlihat menurun. Hal ini terlihat pada *POPPOV* pada tahun 2018. Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang kalah di semi final melawan Bukitting 3-2. Club 50 Kota vs Kota Padang Panjang = 3-1.

Berdasarkan kenyataan di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah Atlet Bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang yaitu; keseimbangan dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah, dimana seseorang yang tidak memiliki keseimbangan yang baik maka penguasaan bola sewaktu di *passing* menjadi labil.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, penulis melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Metode *Drills Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang

B. Identifikasi Masalah

berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Keseimbangan pemain masih belum optimal.
2. Masih lemahnya kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli cClub Serambi Mekkah Kota Padang panjang.
3. Belum diketahui sejauh mana prestasi atlet bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang.
4. Kurangnya Kelincahan ketika atlet menerima *passing* bawah
5. Kurangnya program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih.

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 : pada 1) metode latihan *drills game-like situation*, 2) kemampuan *passing* bawah.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah “apakah ada pengaruh Latihan *Drill Games Like Situation* terhadap kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah : untuk mengetahui pengaruh Latihan *Drill Games Like Situation* terhadap kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Bagi peneliti merupakan salah satu syarat memperoleh gelar sarjana olahraga di jurusan Kesehatan dan Rekreasi di FIK UNP.
2. Atlet bolavoli sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan *passing* bawah

3. Masukan bagi guru olahraga, Pembina, dan pelatih bolavoli meningkatkan kemampuan passing bawah.
4. Sebagai bahan informasi bagi atlet Bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang dalam meningkatkan kemampuan passing bawah.

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 *passing* bawah atlet bolavoli Club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang, peningkatan kemampuan *passing* bawah ini adalah sebesar 5,2 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 5,5 dan tes akhir (*Post test*) 10,7, dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai thitung $4,4 > t_{tabel} 1,73$.

B. Saran

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

1. Pelatih bolavoli club Serambi Mekkah Kota Padang Panjang
 - a. Lebih banyak memberikan latihan *Drills For Game-Like Situation* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah
 - b. Memberikan berbagai 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 Serambi Mekkah, agar lebih memberikan dukungan secara moril dan material agar atlet lebih bersemangat untuk berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajayati, T. (2017). The Learning Model of Forearm Passing In Volleyball for Junior High School. *JETL (Journal Of Education, Teaching and Learning)*, 2(2), 218. <https://doi.org/10.26737/jetl.v2i2.28>
- Aini, Nurul. 2013. Penerapan Metode Drill dalam Peningkatan Penguasaan Kosa Kata Bahasa Arab pada Siswa Kelas VIII A MTS Negeri Pundong Bantul. Tesis Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama Bompas, Tudor. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company.
- Bach, Greg (2009). *Coaching Volleyball For Dummies*. Hoboken: Wiley Publishing inc. Barbara L. Viera &
- Devi, S. (2019). Pengaruh Metode *Drills Under Simplified Conditions* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat. *Jurnal stamina*, 2(5), 87-92.
- Erianti. (2011). *Bolavoli*. Padang: Sukabina Press
- Effendy, B.A., Rifki, M.S., & Muchlis, A.F. (2018). Penerapan Model Latihan *Drills For Game-Like Situation* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Servis* Atas Bolavoli Klub Activa Lintau. *Jurnal sporta saintika*. Vol 3 NO 2 (2018)
- Febrialis, W., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh metode drills for game-like situation terhadap kemampuan servis atas bolavoli putra klub semen padang. *Jurnal stamina*, 2(7), 28-35.
- Ginting, R., Pradipta,D,G., M. O. O. M. (2018). TINGKAT SPORTIVITAS ATLET VOLI UNIVERSITAS PGRI SEMARANG. 信阳师范学院, 10(2), 1–15.
- Irja, I., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Metode Latihan *Game Situation* Terhadap Kemampuan *passing* Pemain Bola Voli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. *Jurnal Stamina*, 2(1), 16-26.