

**PENGARUH METODE *DRILLS UNDER SIMPLIFIED CONDITIONS*
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI KLUB
GESIMPO PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

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



Oleh:

SRI DEVI

15089117

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Drills Under Simplified Conditions Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat

Nama : Sri Devi

NIM : 15089117

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

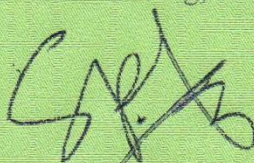
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

Disetujui oleh:

Pembimbing,



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP.19790704 200912 1 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes

NIP.19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

**Judul : PENGARUH METODE DRILLS UNDER SIMPLIFIED
CONDITIONS TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS
ATAS BOLAVOLI KLUB GESIMPO PASAMAN BARAT**

Nama : Sri Devi

Nim / BP : 15089117

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang,

Juli 2019

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. M.Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

1.

2. Anggota : Zumroni, S.Pd, M.Pd

2.

3. Anggota : Yogi Andria, S.Si, M.Or

3.

ABSTRAK

Sri Devi (2019):Pengaruh Metode *Drills Under Simplified Conditions* Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat. Skripsi. UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan servis atas atlet bolavoli putri Klub Gesimpo Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *Drill Under Simplified Conditions* dalam meningkatkan kemampuan Servis atas atlet bolavoli putri Klub Gesimpo Pasaman Barat.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat yang berjumlah 22 orang atlet putra dan putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 12 orang atlet putri. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan servis atas dengan menggunakan sasaran servis. Data dianalisis dengan menggunakan analisis uji beda mean (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh model latihan *Drills Under Simplified Conditions* secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan servis atas atlet bolavoli putri Klub Gesimpo Pasaman Barat. Peningkatan kemampuan servis atas adalah sebesar 5,41 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 14,17 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 19,58, dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} 9.01 > t_{tabel} 1.79$

Kata kunci : *Drill Under Simplified Conditions* Servis Atas

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Metode *Drills Under Simplified Conditions* Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat”**. 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 materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih 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. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan/Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Zumroni, S.Pd, M.Pd dan Bapak Yogi Andria, S.Si, M.Or selaku penguji.
5. 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

6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun non materi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada atlet, pelatih dan pengurusbolavoli Putri Gesimpo Pasaman Barat , yang telah memberikan izin penelitian.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian proposal penelitian ini

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

Padang, Juli 2019

Penulis,

DAFTAR ISI

	HALAMAN
ABSTRAK	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Permainan Bolavoli.....	8
2. Kemampuan Servis Bola voli	14
3. Metode Latihan	18
4. Latihan <i>Drills Under Simplified Conditions</i>	30
B. Penelitian Yang Relevan	39
C. Kerangka Konseptual	41
D. Hipotesis Penelitian	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	43
B. Definisi Operasional	44
C. Populasi dan Sampel	45
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	46
E. Teknik Analisis Data	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	51
B. Persyaratan Pengujian Hipotesis.....	54
C. Pengujian Hipotesis	56
D. Pembahasan	56

BAB IV SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN	60
B. SARAN	60

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	63
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Populasi.....	45
Tabel 2. Jadwal Perlakuan.....	47
Tabel 3. Tenaga Pembantu	49
Tabel 4. Tabel Distribusi <i>Pre-Test</i> Kemampuan Servis Atas	51
Tabel 5. Tabel Distribusi <i>Post-Test</i> Kemampuan Servis Atas.....	53
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas	54
Tabel 7. Rangkuman Uji Homogenitas	55
Tabel 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bentuk Lapangan Bolavoli.....	9
Gambar 2. Rangkaian Servis Atas	15
Gambar 3. <i>Drill Under Simplified Conditions</i> 1	34
Gambar 4. <i>Drill Under Simplified Conditions</i> 2	34
Gambar 5. <i>Drill Under Simplified Conditions</i> 3	35
Gambar 6. <i>Drill Under Simplified Conditions</i> 4	35
Gambar 7. <i>Drill Under Simplified Conditions</i> 5	36
Gambar 8. <i>Drill Under Simplified Conditions</i> 6	36
Gambar 9. <i>Drill Under Simplified Conditions</i> 7	37
Gambar 10. <i>Drill Under Simplified Conditions</i> 8	38
Gambar 11. <i>Drill Under Simplified Conditions</i> 9	38
Gambar 12. <i>Drill Under Simplified Conditions</i> 10	39
Gambar 13. Kerangka Konseptual	42
Gambar 14. Sasaran Servis Atas	46
Gambar 15. Histogram <i>Pre-Test</i> kemampuan Servis Atas	52
Gambar 16. Histogram <i>Post-Test</i> Kemampuan Servis Atas	54

Daftar Lampiran

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	63
Lampiran 2. Data Awal Kemampuan Servis Atas	78
Lampiran 3. Data Akhir Kemampuan Servis Atas.....	79
Lampiran 4. Uji Normalitas Data Awal	80
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Akhir	81
Lampiran 6. Uji Homogenitas Varians	82
Lampiran 7. Uji Hipotesis	83
Lampiran 8. Penentuan Kelas Interval <i>Pre Test</i> Kemampuan Servis Atas.....	84
Lampiran 9. Penentuan Kelas Interval <i>Post Test</i> Kemampuan Servis Atas	85
Lampiran 10. Tabel Luas Kurva Normal	86
Lampiran 11. Daftar Nilai Kritis Uji <i>Lilifors</i>	87
Lampiran 12. Nilai Distribusi t	88
Lampiran 13. Nilai Distribusi f	89
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 sebab 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”.

Di samping itu, perlu ditingkatkan upaya pembibitan olahragawan, pembinaan pelatih, penyediaan sarana dan prasarana olahraga, pengembangan sistem olahraga yang baik, agar apa yang telah digariskan dapat terwujud. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu diambil langkah konkrit terhadap pola pembinaan olahraga di tanah 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.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia. Cabang Bolavoli juga diharapkan mampu mengharumkan nama bangsa dan negara di *event* Internasional. Namun, fakta menunjukkan bahwa prestasi Bolavoli di Indonesia pada umumnya, dan Sumatera Barat khususnya relatif masih rendah. Hal ini bisa dilihat dengan minimnya prestasi yang telah berhasil diraih oleh tim Bolavoli Sumatera Barat pada Pekan Olahraga Nasional ataupun kejuaraan-kejuaraan bertaraf nasional lainnya.

Untuk meningkatkan prestasi permainan bolavoli ada 4 komponen yang harus mendapatkan perhatian 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”.

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 tehnik dasar bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Dalam permainan bolavoli untuk memperoleh angka diperlukan dan kerjasama regu seperti *servis, passing, smash dan blocking*. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang pemain bolavoli. Selain teknik, 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 dalam permainan bolavoli adalah permulaan untuk dimulainya pertandingan. *Servis* adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah belakang garis lapangan melewati net ke daerah lawan. kemampuan servis merupakan salah satu hal yang dapat dijadikan sebuah serangan. Pukulan servis dapat berupa serangan bila bola dipukul keras dan terarah.

Servis harus dilakukan dengan baik oleh semua pemain kecuali libero. karena kesalahan servis mengakibatkan penambahan angka bagi lawan. Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bola voli, maka teknik dasar

servis harus dikuasai dengan baik, sebaiknya latihan dasar servis mendapat porsi yang cukup. Servis dilakukan dari daerah servis di belakang 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 (M. Yunus, 1992 : 69). 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 *drills for game-like situation*, *drills under simplified conditions*, *system set*, sistem *sirkut* dan banyak lagi.

Klub Gesimpo kabupaten Pasaman Barat berdiri pada tahun 2007 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 tertinggi.

Prestasi yang pernah diraih oleh klub gesimpo menjuarai berbagai tournament yang diadakan di pasaman Barat, dan menjuarai tournament nagari cup yang dilaksanakan antar zona pada tahun 2012 sampai pada tahun 2015.

Dan prestasi terakhir yang diraih adalah menjadi juara 3 pada kegiatan PORPROV pada tahun 2016.

Setelah melakukan observasi dan hasil wawancara dengan pelatih ke Klub Gesimpo, bahwa pelatih tersebut mengatakan kalau *servis* atas atlet Gesimpo masih kurang optimal, apalagi waktu pertandingan banyak point yang didapat oleh lawan karena kesalahan servis. Dan peneliti juga melihat atlet Bolavoli Putri tersebut kemampuan *servis* atasnya yang mereka miliki 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 dipassing oleh lawan. padahal *servis* modal utama untuk menambah angka. Kalau hal ini dibiarkan terus menerus maka prestasi yang optimal sulit untuk diraih.

Berdasarkan observasi awal (terdapat pada lampiran), peneliti menemukan nilai yang di capai oleh para atlet masih rendah. Terbukti dengan hasil yang di capai tidak lah maksimal, ada yang servis tidak masuk dan keluar dari bidang permainan lawan, dan jatuh nya bola Cuma 1 yang berada pada *point* tertinggi yang di lakukan dalam 10 kali percobaan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Model Latihan *Drills Under Simplified Conditions* Untuk Meningkatkan Kemampuan *servis* atas Atlet Bolavoli Gesimpo Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *servis* atas atlet bolavoli Gesimpo Pasaman Barat, dapat diidentifikasi sebagai berikut yaitu:

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *servis* atas atlet bolavoli Gesimpo Pasaman Barat.
2. Latihan *beban* berpengaruh terhadap kemampuan *servis* atas atlet bolavoli Gesimpo Pasaman Barat.
3. Metode Latihan *drills for game-like situation* berpengaruh terhadap kemampuan *servis* atas atlet bolavoli Gesimpo Pasaman Barat.
4. Metode latihan *drills under simplified conditions* berpengaruh terhadap kemampuan *servis* atas atlet bolavoli Gesimpo Pasaman Barat.
5. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *servis* atas atlet bolavoli Gesimpo Pasaman Barat.

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 di batasi atas beberapa variable saja yaitu: pada 1) metode latihan *drills under simplified conditions*, 2) Kemampuan *Servis* atas

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut yaitu Apakah metode latihan *drills under simplified conditions*

berpengaruh terhadap kemampuan *Servis* atas atlet bolaboli Gesimpo Pasaman Barat.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drills under simplified conditions* terhadap kemampuan *Servis* atas atlet bolavoli Gesimpo Pasaman Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan bermanfaat:

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Olahraga FIK UNP.
2. Sebagai bahan masukan bagi atlet bolavoli Gesimpo Pasaman Barat dalam melakukan permainan bola voli.
3. Bagi pelatih dan pembina bola voli, sebagai pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan *servis* atas atletnya.
4. Sebagai suatu khasanah ilmu pengetahuan dan masukan bagi penelitian selanjutnya.

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 Under Simplified Conditions* secara signifikan terhadap Kemampuan servis atas Atlet Bolavoli Putri Klub Gesimpo Pasaman Barat. Peningkatan kemampuan servis atas ini adalah sebesar 5,42 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 14,17 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 19,58, dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} 9,01 > t_{tabel} 1.79$.

B. Saran

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

1. Pelatih bolavoli Putri Klub Gesimpo Pasaman Barat agar :
 - a. Lebih banyak memberikan *Drills Under Simplified Conditions* untuk meningkatkan kemampuan servis atas
 - 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 klub bolavoli Putri Klub Gesimpo Pasaman Barat, agar lebih memberikan dukungan secara moril dan materil 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
- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan BolaVoli*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Beutelstahl, Pieter. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*.Bandung: CV. Pionir Jaya
- Blume, Gunter (terjemah). 2004. *Permainan BolaVoli (Training TeknikTaktik)*. Padang: UNP Press
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*, IKIP Malang: UM Press
- Emral. 2013. *Dasar-Dasar Belajar Motorik*. Padang: FIK UNP
- 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
- Kiram, Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Kroger, christian. 2013. *Drill book volley ball*. FIVB
- Lutan, Rusli dkk. 2000. *Dasar – Dasar Kepelatihan Olahraga*, Jakarta : Depdikbut Pendidikan Dasar dan Menengah
- 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),.
- Khusnul Mui (2017). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Ketepatan Hasil Servis Atas Bolavoli*. Jurnal. UNESA
- 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