

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS BENTUK LATIHAN *DRILL* DAN  
WALL PASSING DALAM MENINGKATKAN AKURASI PASSING  
BAWAH PADA ATLET EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI  
SMA N 1 2X11 ENAM LINGKUNG**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
RISKY ARI YESTU  
NIM.21087178/2021**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

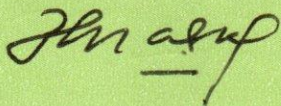
### SKRIPSI

**Judul** : Perbandingan Efektivitas Bentuk Latihan *Drill* dan *Wall Passing* Dalam Meningkatkan Akurasi Passing Bawah Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung  
**Nama** : Risky Ari Yestu  
**Nim/BP** : 21087178/2021  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Departemen** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2025

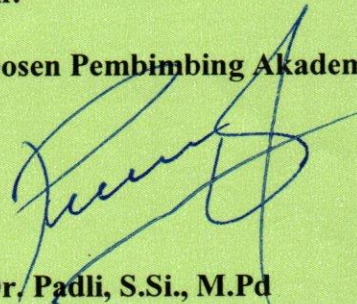
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes  
NIP. 196311041987031002

Dosen Pembimbing Akademik



Dr. Padli, S.Si., M.Pd  
NIP. 198502282010121005

## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Risky Ari Yestu**  
**NIM : 21087178/2021**

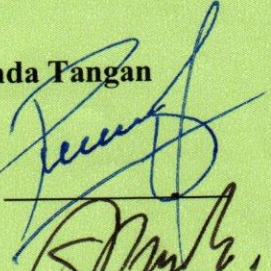
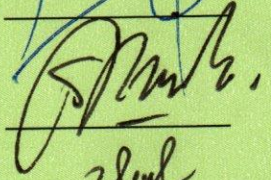
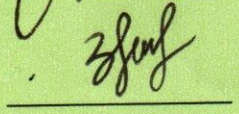
**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji**  
**Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Padang**  
**dengan judul**

**Perbandingan Efektivitas Bentuk Latihan *Drill* dan *Wall Passing* Dalam**  
**Meningkatkan Akurasi Passing Bawah Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli**  
**SMA N 1 2x11 Enam Lingkung**

**Padang, Oktober 2025**

|            | <b>Nama</b>              |
|------------|--------------------------|
| 1. Ketua   | : Dr. Padli, S.Si., M.Pd |
| 2. Anggota | : Drs. Hermanzoni, M.Pd  |
| 3. Anggota | : Dr. Eval Edmizal, M.Pd |

**Tanda Tangan**

|    |                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Perbandingan Efektivitas Bentuk Latihan *Drill* dan *Wall Passing* Dalam Meningkatkan Akurasi Passing Bawah Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2025  
Yang membuat pernyataan,



Risky Ari Yestu  
NIM.21087178/2021

## ABSTRAK

### **Risky Ari Yestu. 2025. Perbandingan Efektivitas Bentuk Latihan *Drill* dan *Wall Passing* Dalam Meningkatkan Akurasi Passing Bawah Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung**

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan drill dan wall passing terhadap peningkatan akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung pada bulan Juli s.d Agustus 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung yang berjumlah 21 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet bolavoli putra. Instrument dalam penelitian ini menggunakan prasetio anugrah tes keterampilan bola voli. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat pengaruh latihan *drill* secara signifikan terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dengan nilai  $t_{hitung} 5,53 > t_{Tabel} 2,01$ . 2) Terdapat pengaruh latihan *wall passing* secara signifikan terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dengan nilai  $t_{hitung} 4,12 > t_{Tabel} 2,01$ . 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *drill* dan *wall passing* terhadap peningkatan akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung dengan  $t_{hitung} 1,08 < t_{tabel} 2,01$ .

**Kata kunci: Latihan Drill, Latihan Wall Passing, Akurasi Passing Bawah, Bolavoli**

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **Perbandingan Efektivitas Bentuk Latihan Drill Dan Wall Passing Dalam Meningkatkan Akurasi Passing Bawah Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 2X11 Enam Lingkung ”**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar serjana pendidikan pada jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang disamping itu juga mengetahui sejauh mana jalanya pelaksanaan Ekstrakurikuler voli di SMA N 1 2X11 Enam Lingkung

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

1. Superhero dan panutan, bapak tercinta Jasmar terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan

sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, motivasi, memberikan dukungan dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dalam kehidupan penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Sehat selalu dan panjang umur karena bapak harus selalu ada di setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.

2. Pintu surgaku, ibu tercinta Desniwati tidak ada kata yang sepenuhnya menggambarkan rasa syukur ini. Namun, dengan penuh cinta dan ketulusan terimakasih atas segalanya, terimakasih sudah melahirkan, merawat, dan membesarkanku dengan penuh cinta, terimakasih do'a-do'a tulus yang selalu menyertai setiap pijakan langkah kaki ini, terimakasih telah menjadi ibu yang sangat sportif, terimakasih telah mengorbankan banyak waktu, tenaga dan upaya, selalu berjuang untuk kehidupan anak-anak nya hingga akhirnya bisa tumbuh dewasa dan bisa berada di posisi saat ini. Menjadi sesuatu kebanggaan memiliki ibu yang hebat yang selalu mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Semoga allah senantiasa memberikan ibu kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, dan umur panjang. *I Love You More More More*
3. Kepada Rio Saputra, Rahmat Hidayat, Melia Sari, dan allmarhum Erlina keempat saudara saya yang telah menjadi penyemangat dan bagian besar hidup ini. Terimakasih atas segala yang di berikan kepada penulis, doa-doa , rasa sayang, pengertian dan motivasi hidup dan juga pengorbanan dari abang dan kakak penulis sehingga penulis bisa sampai pada tahap ini. Terimakasih sudah menjadi saudara terbaik yang selalu menemani dan memberikan penulisan saran dan masukan yang baik dalam kehidupan yang sementara ini.

4. Kepada Bapak Dr. padli, S.Si,. M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan proposal penelitian ini.
5. Kepada Bapak Dr. Masrun, M.Kes. AIFO selaku ketua Departemen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikannya proposal ini.
6. Kepada Bapak Drs. Hemanzoni, M.Pd dan bapak Dr. Eval Edmizal,S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan Ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan .
8. Kepada Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 21 atas kebersamaanya selama ini,semoga kelak kita akan berhasil dikemudian hari dan semoga kita bisa bertemu walau sudah di jalan masing-masing.
9. Terima kasih kepada Diva hanavia wati yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis, terimakasih telah menjadi rumah utuk melepas keluh kesah, segala usaha yang di berikan mulai dari waktu, dukungan, doa, dan support dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai
10. Terakhir Kepada diri sendiri Risky Ari Yestu. Terimakasih sudah Bertahan Sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai titik ini. Walau sering kali merasa putus asa atas apa yang di usahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang

selalu mau berusaha dan tidak lelah terus mencoba. Terimakasih telah memutuskan tidak menyerah sesulit apapun penyusunan skripsi, ini merupakan pencapaian yang patut diapresiasi untuk diri saya sendiri. Berbahagia dan semangat selalu dimanapun berada ky. Adapun kurang dan lebihnya mari kita merayakan diri sendiri.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga allah memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

## DAFTAR ISI

|                                                   | <b>Halaman</b> |
|---------------------------------------------------|----------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                              | <b>i</b>       |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                        | <b>ii</b>      |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                            | <b>vi</b>      |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                         | <b>viii</b>    |
| <b>DAF GAMBAR .....</b>                           | <b>ix</b>      |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                      | <b>x</b>       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                          |                |
| A. Latar belakang.....                            | 1              |
| B. Identifikasi Masalah.....                      | 7              |
| C. Batasan Masalah .....                          | 8              |
| D. Rumusan Masalah.....                           | 8              |
| E. Tujuan Penelitian .....                        | 9              |
| F. Manfaat Penelitian .....                       | 9              |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                      |                |
| A. Kajian Teori .....                             | 11             |
| 1. Permainan Bola Voli .....                      | 11             |
| 2. Passing Bawah dalam Bola Voli .....            | 15             |
| 3. Pengertian Latihan .....                       | 22             |
| B. Kerangka Konseptual .....                      | 29             |
| C. Hipotesis .....                                | 33             |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                  |                |
| A. Desain dan Rancangan Penelitian.....           | 34             |
| B. Definisi Operasional .....                     | 36             |
| C. Populasi dan Sampel .....                      | 37             |
| D. Intrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data ..... | 38             |
| E. Teknik Analisa Data .....                      | 41             |

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data.....                                                                                      | 43 |
| 1. <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Akurasi Passing Bawah Kelompok<br>Latihan <i>Drill</i> .....        | 43 |
| 2. <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Akurasi Passing Bawah Kelompok<br>Latihan <i>Wall passing</i> ..... | 45 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis .....                                                                     | 47 |
| C. Pengujian Hipotesis .....                                                                                | 50 |
| D. Pembahasan.....                                                                                          | 54 |
| E. Keterbatasan Penelitian.....                                                                             | 64 |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                                                                                        |    |
| A. Kesimpulan .....                                                                                         | 66 |
| B. Saran .....                                                                                              | 66 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                                                                                 | 68 |
| <b>LAMPIRAN</b> .....                                                                                       | 72 |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                                                                              | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Lapangan Bola Voli .....                                                                                         | 15      |
| 2. Bola Voli .....                                                                                                  | 15      |
| 3. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah Bola Rendah .....                                                         | 20      |
| 4. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah Bergeser 45 Derajat ke Depan .....                                        | 20      |
| 5. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah pada Bola Jauh di Samping Badan                                           | 21      |
| 6. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah dengan Gerakan Mundur .....                                               | 21      |
| 7. Gerakan <i>Passing</i> Bawah Bergerak Mundur Diagonal 45 Derajat .....                                           | 22      |
| 8. Gerakan <i>Passing</i> Bawah ke Belakang .....                                                                   | 22      |
| 9. <i>Passing Square drill</i> .....                                                                                | 25      |
| 10. <i>Three Person Passing Drill</i> .....                                                                         | 26      |
| 11. <i>Self-Passing 50 cm</i> .....                                                                                 | 28      |
| 12. <i>Passing bawah sambil bergerak ke depan</i> .....                                                             | 29      |
| 13. Kerangka Berfikir .....                                                                                         | 32      |
| 14. <i>Ordinally Meatching Pairing</i> .....                                                                        | 35      |
| 15. Desain Penelitian .....                                                                                         | 35      |
| 16. Tes <i>Passing</i> Bawah .....                                                                                  | 40      |
| 17. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Akurasi passing bawah kelompok latihan <i>Drill</i> .....        | 45      |
| 18. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Akurasi passing bawah kelompok latihan <i>Wall passing</i> ..... | 47      |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                                                  | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Jumlah Populasi .....                                                                                               | 37      |
| 2. Norma tes passing bawah bolavoli.....                                                                               | 41      |
| 3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> kelompok Latihan<br><i>Drill</i> .....               | 44      |
| 4. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> kelompok Latihan <i>Wall</i><br><i>passing</i> ..... | 46      |
| 5. Uji Normalitas Akurasi Passing Bawah .....                                                                          | 48      |
| 6. Uji Homogenitas Akurasi passing bawah .....                                                                         | 50      |
| 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1 .....                                                                         | 51      |
| 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua .....                                                                     | 52      |
| 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga .....                                                                    | 53      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                       | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Program Latihan.....                                                        | 72      |
| 2. Data Awal (Pre Test) Kemampuan Passing Bawah Sekaligus<br>Perengkingan..... | 88      |
| 3. Pembagian Kelompok Latihan Menggunakan Teknik Matching Pairing..            | 89      |
| 4. Data Postes Kemampuan Passing Bawah .....                                   | 90      |
| 5. Uji Normalitas Data Awal (Pre Test).....                                    | 91      |
| 6. Uji Normalitas Data Akhir Passing Bawah (Post Test).....                    | 92      |
| 7. Uji Homogenitas Data Pre Test.....                                          | 93      |
| 8. Uji Homogenitas Data Post Test .....                                        | 94      |
| 9. Uji Hipotesis Penelitian .....                                              | 95      |
| 10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....                            | 98      |
| 11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....            | 99      |
| 12. Tabel Persentil Untuk Distribusi t.....                                    | 100     |
| 13. Table F.....                                                               | 101     |
| 14. Dokumentasi penelitian.....                                                | 103     |
| 15. Surat izin penelitian dari FIK UNP .....                                   | 109     |
| 16. Surat Rekomendasi Dari Dinas Pendidikan .....                              | 110     |
| 17. Surat Validasi Instrument Penelitian .....                                 | 111     |
| 18. Surat Balasan Penelitian.....                                              | 112     |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mengembangkan kemampuan jasmani, pengetahuan, dan kecerdasan melalui nilai-nilai dan sikap (emosi, mental, spiritual, sosial) serta kebiasaan hidup sehat yang pada akhirnya akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Dengan demikian, tujuan pendidikan dalam Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2005 Pasal 6 Ayat 1 tentang Standar Pendidikan Nasional adalah untuk meningkatkan kemampuan jasmani dan mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat, sportif, disiplin, gotong royong, dan sehat. Dengan demikian, masyarakat dituntut untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, sportif, disiplin, dan gotong royong. Hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diharapkan akibat dari kebiasaan berolahraga.

Salah satu aspek pembangunan yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia adalah olahraga, terutama dalam upaya meningkatkan prestasi pembinaan, pembinaan, dan prestasi olahraga (Padli, 2019). Olahraga merupakan kebutuhan dasar manusia dan sangat berpengaruh terhadap terbentuknya manusia yang tangguh, baik jiwa, rohani, maupun jasmani. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat (Edmizal, et al., 2020). Oleh karena itu, setiap orang yang rutin berolahraga akan memiliki derajat kesehatan rohani dan jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang jarang atau tidak pernah berolahraga. Olahraga, khususnya di Indonesia, memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan

manusia. Dalam kehidupan modern saat ini, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun untuk menjaga kesehatan tubuh. Salah satu olahraga yang banyak digemari baik oleh masyarakat maupun pelajar adalah bola voli (Oktariana & Hardiyono, 2020).

Olahraga Bola Voli pada awalnya berasal dari beberapa negara termasuk Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh bangsa Belanda, kemudian permainan ini dipopulerkan di masyarakat pada saat itu. Masyarakat Indonesia memang tergila-gila dengan permainan bola voli, olahraga ini sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua pun sangat menggemari olahraga ini. Bukti bahwa olahraga ini sangat digemari setelah sepak bola dan bulu tangkis, dapat dinilai dari sarana prasarana yang ada di daerah pedesaan maupun perkotaan serta kegiatan yang dilakukan dalam kejuaraan-kejuaraan di sekolah, antar instansi, maupun antar perusahaan dan sebagainya.

Menurut (Setiawan et al., 2018) bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan dua hingga enam orang di lapangan seluas 30 kaki persegi (9 meter persegi) di setiap sisinya. Permainan ini sangat memikat, menarik, dan memiliki banyak sisi karena pergerakan bola dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya yang dilakukan secara terus-menerus dan cepat. Merupakan serangkaian gerakan yang diakhiri dengan memasukkan bola ke dalam area lawan melalui suatu rintangan, biasanya berupa tali atau jaring, dengan tujuan untuk memenangkan permainan dengan cara memasukkan bola ke area lawan. Menurut pendapat Hermanzoni (2018:99)

"permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain yang dibatasi oleh net".Sebagai permainan yang akan menunjukkan hasil positif jika dilatih secara optimal, bola voli menuntut para pemainnya untuk sangat ahli dalam teknik dasar yang efektif dan efisien. Beberapa teknik dasar dalam bola voli adalah: servis, passing (bawah dan atas), *smash*, dan blok. (Sahabuddin et al., 2021).

Teknik dalam permainan bola voli berguna agar pemain bisa membuat permainan yang lebih baik. Salah satunya adalah passing bawah, yaitu gerakan teknik dasar dalam permainan bola voli yang sulit dilakukan. Gerakan passing bawah berguna untuk bertahan dan awal menyerang kepada musuh. Passing bawah adalah gerakan teknik dasar yang sulit bagi orang awam. Karena saat membuat gerakan passing bawah harus memakai teknik yang sesuai. Passing bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memainkan bola, baik itu dengan teman dalam satu tim maupun dengan lawan dan untuk menerima pukulan dari servis. Pertandingan bola voli salah satu tekniknya yaitu memainkan bola menggunakan teknik passing bawah dengan perkenaan bolanya dari pergelangan tangan sampai siku. passing merupakan mengumpan bola kepada tim sendiri sebagai langkah awal dalam menyusun strategi untuk menyerang lawan. Permainan bola voli yang menggunakan teknik passing bawah ada saatnya dilakukan dengan satu tangan karena posisi bola tidak memungkinkan dilakukan oleh dua tangan apabila bola jatuh jauh dari posisi pemain (Purnomo Adi & Indarto, 2021).

Dalam latihan, sudah pasti terdapat beberapa kendala yang membuat

menghambat pencapaian tujuan latihan. Salah satunya adalah rendahnya akurasi operan passing bawah karena kurangnya latihan terstruktur dan ekstensif. Selain itu, metode yang salah dalam melakukan operan passing bawah, seperti posisi tangan yang tidak stabil atau salah meletakkan kaki, juga menjadi penyebab terjadinya kesalahan. Kurangnya pemahaman mengenai prinsip dasar metode ini juga umum terjadi di kalangan pemula. Selain itu, konsistensi dalam latihan menjadi masalah, karena banyak atlet tidak memiliki pola latihan yang konsisten. Menurut (Muhammad Rahmadhan et al., 2024) penguasaan juga menjadi salah satu penyebab rendahnya akurasi passing bawah karena dalam penguasaan teknik dasar passing bawah yaitu kurangnya modifikasi dalam proses pembelajaran akan menyebabkan kebosanan dalam mengikuti proses pembelajaran. Kurangnya fasilitas olahraga dan minimnya sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah pun berpengaruh akan semangat siswa dalam proses belajar mengajar. Hal ini diperparah dengan kurangnya bantuan pelatih, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Oleh karena itu, diperlukan inisiatif sistematis untuk meningkatkan akurasi operan passing bawah dengan meningkatkan penargetan latihan dan evaluasi berkelanjutan.

Latihan memegang peran krusial dalam pengembangan keterampilan dan performa atlet, terutama dalam olahraga bola voli. Latihan yang terstruktur dan konsisten dapat meningkatkan keterampilan teknis, seperti passing bawah, yang merupakan fondasi penting dalam permainan bola voli. Latihan tidak hanya membantu atlet menguasai teknik dasar, tetapi juga meningkatkan koordinasi, kekuatan, dan konsistensi gerakan. Seorang pelatih harus mampu memilih metode

latihan yang mudah dipelajari dan dipahami, salah satunya dengan menggunakan metode dalam bentuk latihan. Bentuk latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan akurasi passing bawah permainan bola voli yaitu latihan *drill* dan latihan *wall passing*. Latihan *drill*, dengan pengulangan gerakan yang spesifik, membantu atlet memperbaiki teknik dan membangun memori otot (*muscle memory*) serta latihan ini juga berfokus pada pengulangan gerakan untuk meningkatkan konsistensi dan kecepatan respons atlet. Metode ini dianggap efektif karena melatih otot memori dan membangun kebiasaan gerakan yang tepat. Sementara itu, latihan *wall passing* melatih kontrol bola dan akurasi melalui pemantulan bola ke dinding, yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam mengarahkan bola dengan tepat. Metode ini bermanfaat karena melatih koordinasi mata-tangan dan konsentrasi. Kedua bentuk latihan ini memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah yang membutuhkan pendekatan latihan yang efektif dan efisien.

Meskipun demikian, belum ada penelitian yang membandingkan secara langsung efektivitas kedua bentuk latihan tersebut, khususnya dalam konteks atlet ekstrakurikuler. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Riksandi et al., 2024) menunjukkan bahwa latihan *drill* secara signifikan meningkatkan keterampilan passing bawah dalam bola voli, dengan rata-rata pretest 3,00 dan rata-rata pasca-tes 4,29, menunjukkan efektivitasnya bagi atlet ekstrakurikuler dalam meningkatkan teknis karena fokus pada pengulangan gerakan. Di sisi lain, penelitian oleh (Shalahudin & Sifaq, 2023) menunjukkan bahwa latihan *wall passing* secara signifikan meningkatkan kemampuan passing bawah dengan rata-

rata skor keterampilan passing bawah setelah menjalani latihan *drill* menggunakan dinding sebesar 19,58% dan 9,75% masing-masing. Namun, kedua penelitian tersebut tidak membandingkan secara langsung efektivitas kedua metode latihan tersebut. Selain itu, minimnya penelitian yang fokus pada atlet ekstrakurikuler juga menjadi masalah. Atlet ekstrakurikuler memiliki karakteristik yang berbeda dengan atlet profesional, seperti intensitas latihan yang lebih rendah dan motivasi yang beragam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas latihan *drill* dan *wall* passing dalam meningkatkan akurasi passing bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli.

SMA N 1 2X11 Enam Lingkung memiliki program ekstrakurikuler bola voli yang aktif dan terstruktur. Sekolah ini dikenal memiliki minat yang tinggi terhadap olahraga bola voli, yang tercermin dari partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Atlet ekstrakurikuler di sekolah ini memiliki variasi tingkat keterampilan, mulai dari pemula hingga yang sudah memiliki dasar teknik yang cukup baik. Namun, meskipun partisipasi yang cukup tinggi dan jadwal ekstrakurikuler rutin dilaksanakan, kenyataannya masih ditemukan beberapa kendala dalam pelaksanaan latihan, dilihat pada saat pertandingan antar sekolah Padang Pariaman tim Ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung mengalami kekalahan dan hanya sanggup berada di posisi ke-4, pertandingan tingkat sekolah se Sumbar sudah kalah pada pertandingan pertama, dan terakhir melakukan pertandingan O2SN hanya sampai pada 8 besar.

Untuk memenangkan sebuah pertandingan diperlukan suatu serangan yang mematikan dalam menghasilkan poin salah satunya yaitu *passing* bawah, idealnya

*passing* bawah yang baik dapat dilihat dari matinya bola di daerah lawan maka pemain harus menguasai teknik dasar kemampuan *passing* bawah dan didukung oleh kondisi fisik yang baik. *Passing* bawah yang sering menghasilkan poin baik langsung mati di daerah lapangan lawan maupun sulit untuk dikembalikan lagi sehingga bola mati di daerah lawan maka poin akan diperoleh oleh tim sehingga dapat memenangkan pertandingan.

Berdasarkan observasi dilapangan dalam wawancara dengan pelatih dan ikut serta melatih selama PLK bahwa prestasi atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingkung masih rendah dilihat saat melakukan pertandingan maka dapat dikatakan prestasi rendah disebabkan kemampuan *passing* bawah masih kurang, karena saat melakukan *passing* bawah mudah diblok nyangkut. Mungkin ini disebabkan beberapa faktor, sarana prasarana, motivasi, mental, latihan *drill*, latihan *wall passing*, program latihan, teknik dan taktik. Untuk itu diperlukan suatu latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan melihat perbandingan latihan *drill* dan *wall passing*.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap latihan *drill* dan *wall passing* atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingkung.
2. Motivasi berpengaruh pada latihan *drill* dan *wall passing* atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingkung.

3. Mental berpengaruh pada latihan *drill* dan *wall passing* atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingsung.
4. Latihan *drill* berpengaruh dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingsung.
5. Pengaruh latihan *wall Passing* dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingsung.
6. Program latihan berpengaruh pada latihan *drill* dan *wall passing* atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingsung.
7. Teknik dan taktik berpengaruh pada latihan *drill* dan *wall passing* atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingsung.
8. Belum adanya perbandingan langsung antara efektifitas latihan *drill* dan *wall passing* dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian identifikasi masalah tersebut, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dibatasi pada perbandingan efektivitas bentuk latihan *drill* dan *wall passing* dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingsung

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah,identifikasi di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *drill* dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingsung?

2. Apakah ada pengaruh latihan *wall* passing dalam meningkatkan passing bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingkung?
3. Apakah terdapat perbedaan signifikan antara latihan drill dan *wall* passing dalam meningkatkan akurasi passing bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingkung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui pengaruh latihan drill dalam meningkatkan akurasi passing bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 2X11 Enam Lingkung  
Mengetahui pengaruh latihan *wall* passing dalam meningkatkan akurasi passing bawah pada kelompok atlet yang sama.
2. Mengetahui perbedaan signifikan antara latihan drill dan *wall* passing terhadap peningkatan akurasi passing bawah.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat berupa masukan yang berarti dari berbagai pihak, antara lain :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian dapat menjadi bahan referensi bagi pengembangan penelitian sejenis di masa depan, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan dasar bola voli pada atlet pemula atau ekstrakurikuler siswa SMA N 1X11 Enam Lingkung.

## 2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini memberikan manfaat sebagai berikut:

### a. Bagi pelatih

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pedoman objektif dalam memilih metoda latihan yang paling efektif untuk meningkatkan akurasi passing bawah serta sebagai acuan dalam menyusun program latihan yang tersruktur dan berbasis bukti (*evidence-based*)

### b. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program ekstrakurikuler bola voli yang lebih berkualitas serta dapat meningkatkan prestasi sekolah melalui penigkatan kemampuan atlet ekstrakurikuler SMA N 1X2 Enam Lingkung.

### c. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti yang melakukan penelitian yang sejenis, penelitian ini diharapkan mampu menjadi studi pendahuluan lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan menambah khazanah penelitian dalam bidang pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan yaitu:

1. Terdapat pengaruh latihan *drill* secara signifikan terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingsung dengan peningkatan rata-rata tes awal (*pre test*) 26,33 dan tes akhir (*post test*) menjadi 31,00. Terjadi peningkatan sebesar 4,67 poin dan dibuktikan dengan pengujian hipotesis diperoleh nilai  $t_{hitung} 5,53 > t_{Tabel} 2,01$ .
2. Terdapat pengaruh latihan *wall passing* secara signifikan terhadap akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingsung dengan peningkatan rata-rata tes awal (*pre test*) 27,33 dan tes akhir (*post test*) menjadi 32,83. Terjadi peningkatan sebesar 5,50 poin dan dibuktikan dengan pengujian hipotesis diperoleh nilai  $t_{hitung} 4,12 > t_{Tabel} 2,01$ .
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *drill* dan *wall passing* terhadap peningkatan akurasi passing bawah atlet ekstrakurikuler SMA N 1 2x11 Enam Lingsung dengan  $t_{hitung} 1,08 < 2,01$ .

#### **B. Saran**

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

1. Pelatih Bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingsung agar:
  - a. Lebih banyak memberikan bentuk-bentuk latihan *drill* dan *wall passing* sehingga kemampuan akurasi passing bawah atlet dapat ditingkatkan.

- 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 ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 2x11 Enam Lingkung, agar lebih memberikan dukungan secara moril dan materil agar atlet lebih bersemangat untuk berlatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adirinarso, D. (2023). Pengaruh Latihan Drill Menggunakan Sasaran Dinding Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Smp Negeri 1 Mungkid. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Anpolu, D. J., & Barlian, E. (2019). Metode Latihan Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1147–1159. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.371>
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- 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>
- Ashok. (2008). *Tes Your Physical Fitnes*. India : Kalpaz Publication.
- Austin, E., Saklofske, D., & Mastoras, S. (2011). *Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students*. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 42–50. doi:10.1080/00049530903312899
- Barlian, E. (2016). *metodologi penelitian*.
- Chan, F., & Aziz, I. (2020). Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Sumbar. *Jurnal Patriot*, 2(1), 120-128. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.619>
- Cingel, R. v., Kleinrensink, G., Stoeckart, R., Aufdemkampe, G., Bie, R. d., & Kuipers, H. (2006). Strength Values of Shoulder Internal and External Rotators in Elite Volleyball Players. *J Sport Rehabil* , 237-245.
- Daulay, D. E., & Nasution, A. F. (2022). Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan Drill pada Club Bola Voli Asahan Jaya 2021. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 1(1), 42–50. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v1i1.312>
- Dewi, B., Widyawati, S., & Suryadi, L. E. (2024). *PENGARUH VARIASI LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA ATLET JUNIOR USIA 16-19 TAHUN CLUB BOLA VOLI PUTRI PSVC*. 1(3), 1–8.
- Edmizal, E., Donie, D., & Soniawan, V. (2020). Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Tungkai Berkontribusi terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis. *Sporta Saintika*, 5(2), 120-132.
- Hermanzoni, Hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3c Pesisir

Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 139.  
<https://doi.org/10.24036/jpo45019>

- Jan Haut & Christian Gaum (2017): Does elite success trigger massparticipation in table tennis? An analysis of trickle-down effects in Germany, France and Austria, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2017.1361895
- Johan Pion, Veerle Segers, Job Fransen, Gijs Debuyck, Dieter Deprez, Leen Haerens, Roel Vaeyens, Renaat Philippaerts & Matthieu Lenoir (2014): Generic anthropometric and performance characteristics among elite adolescent boys in nine different sports, *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2014.944875
- Julien Fuchs (2017): Les colonies de vacances en France, 1944–1958: impulsions politiques autour d'un fait social majeur, *Paedagogica Historica*, DOI: 10.1080/00309230.2017.1287745
- Lina Malinda, Nugroho Agung S, & Dian Helaprahara. (2024). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Melalui Metode Kedinding dan Berpasangan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.464>
- Michael Fuchs, Ruizhi Liu, Ivan Malagoli Lanzoni, Goran Munivrana, GunterStraub, Sho Tamaki, Kazuto Yoshida, Hui Zhang & Martin Lames (2018): Table tenni smatch analysis: a review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2018.1450073
- Muhammad Rahmadhan, Rusli, K., & A. Nur Asri Ainun. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Aktif Pada Siswa Kelas VIII SMPN Satap 1 Tellulimpoe Kab Bone. *EDULEC: Education, Language, and Culture Journal*, 4(2), 143–151. <https://doi.org/10.56314/edulec.v4i2.238>
- Nabila, A., Pramadhan, K., & Sulistiadinata, H. (2024). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pasundan , 26-27 Juni 2024 Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*. 26–27.
- Norma M. Leavitt (2014) Improving Public Relations through a Volley Ball Demonstration, *The Journal of Health and Physical Education*, 19:1, 25-70  
<http://dx.doi.org/10.1080/23267240.2014.10624428>
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Padli. (2019). Training of Basic Techniques for Sepakraw Playing for. *Journal*

*Humanities*, 1(1), 24–35.

prasetio Anugra, P. (2013). *perbandingan hasil latihan passing bawah ke dinding dengan passing bawah berpasangan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP N 2 Maja*. 4.

Prasetyo, E. (2023). *Pengaruh Latihan Drill Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dan Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah pada Siswa Sekolah Menengah Pertama The Effect of Underhand Passing Drill Using Wall and Paired Practice on Underhand Passing Accuracy Among Mi*. 2(2), 121–136.

Purnomo Adi, F. A., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>

Pearson, A., & Weinberg, A. (2016). *The impact of counsellor training on emotional intelligence. British Journal of Guidance & Counselling*, 45(5), 610–621. doi:10.1080/03069885.2016.1226496

Pinar S, Ozdol Y and Ozer M K, (2012). Investigation Of Physical Activity

rojiun, m, -, D., -, Y., & Komaini, A. (2021). Minat Remaja Di Desa Pasie Laweh Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman Terhadap Olahraga Arung Jeram. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 97-111. <https://doi.org/10.24036/jpo158019>

Rahmat, A., Ridwan, M., Aryadi, D., & Arini, I. (2023). Penerapan Latihan Memantulkan Bola ke Dinding dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli pada Siswa Sekolah Dasar. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1365–1372. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.443>

Riksandi, S., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2024). Meningkatkan keterampilan passing bawah melalui latihan drill berpasangan dalam permainan bola voli. *Jurnal Porkes*, 7(1), 146–156. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24008>

Sahabuddin, Hakim, H., & Muslim. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 235–250. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.748>

Seneru, W., Paharuddin, S. T., Utama, F. Y., Rosnani, S. A. N., Murcahyanto, H., Mohzana, H., Sesario, R., Edmizal, E., Laksono, R. D., & PD, S. (2024). *Strategi Komunikasi Organisasi Yang Efektif*. Cendikia Mulia Mandiri.

Setia Budi, A. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15626>

- Setiawan, D., Setiawan, W., & M, A. J. (2018). Pengaruh Bentuk Sasaran Terhadap Tingkat Akurasi Smash Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 2018*, 1–4.
- Setiawan Sitepu, R., Anggara, N., & Jasmani, P. (2024). Analisis Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Marabahan I N F O a R T I K E L Abstrak. *Jurnal Ilmiah Penjas, 10*(2), 2775–7609.
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga, 6*(1), 20–24.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., ... Wendorf, G. (2011). *Emotional Intelligence and Interpersonal Relations. The Journal of Social Psychology, 141*(4), 523–536. doi:10.1080/00224540109600569
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 9*(1), 61–67.
- Isman, H., Supriatna, E., & Triansyah, A. (2019). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, 9*(1).