

PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* SETTING TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 9 BENGKULU SELATAN

Setia wandari¹ *, Muhamad Sazeli Rifki² , Windo Wiria Dinata³ , Iit Selviani⁴

¹²³⁴ Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

*Coress ponding Author. E-mail: setiawandari714@gmail.com,

Received 11 Desember 2023 : artikel dikirim; 20 Desember 2023 Revised : 31 Desember 2023
artikel revisi; Accepted: 20 Januari 2024 artikel diterima

Abstract: Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan. Salah satu faktor penyebabnya adalah belum optimalnya metode latihan di terapkan dalam melatih kemampuan *passing* atas. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan *drill* setting terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta putri ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan yang berjumlah 14 orang, yang direkrut dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* atas adalah *AAHPER face wall-volley test*. Data dianalisis menggunakan uji-t, yaitu *paired samples t-test* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *drill* setting terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan, dengan nilai $t_{hitung} = 2,123 > t_{tabel} = 1,771$. Hal ini juga terlihat dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* atas, dimana nilai *posttest* = 37,43 > *pretest* = 30,21, dan selisih rata-rata keduanya adalah 7,22. Kesimpulannya, metode latihan *drill* setting dapat dijadikan sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.

Kata Kunci: Bolavoli, Metode Latihan Drill, Passing Atas.

THE INFLUENCE OF THE *DRILL* SETTING TRAINING METHOD ON THE *PASSING* ABILITY OF THE FOOTBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS OF SMA NEGERI 9 BENGKULU SELATAN

Abstract : *Abstract:* The problem in this research is the lack of passing ability of the volleyball extracurricular participants at SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan. One of the factor causing this is that the training methods that have not been applied optimally in training top passing abilities have not been implemented. Therefore, this research aims to analyze the effect of the drill setting training method on the passing ability of volleyball extracurricular participants at SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan. This type of research is pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. The sample in this study was 14 female participants of the volleyball extracurricular at SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan, who were recruited using a purposive sampling technique. The instrument used to measure upper passing ability is the AAHPER face wall-volley test. The data were analyzed using the t-test, namely paired samples t-test at a significant level of $\alpha = 0.05$. The results of the research showed that there was an influence of the drill setting training method on the passing ability of the volleyball extracurricular participants at SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan, with a value of $t_{hitung} = 2.123 > t_{tabel} = 1.771$. This can also be seen from the average pretest and posttest scores of upper passing ability, where the posttest score = 37.43 > pretest 30.21, and the average difference between the two is 7.22 in conclusion, the drill setting training method can be used as a training program to improve the passing skills of volleyball extracurricular participants at SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan

Keywords: volleyball, drill training method, top pass.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan untuk melatih tubuh manusia agar sehat secara jasmani dan rohani. Dan kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat memberikan tubuh yang bugar sehingga membentuk kemampuan dalam mendorong perkembangan potensi seseorang dalam sebuah permainan, pertandingan, hingga mencapai puncaknya yaitu prestasi.

Salah satu permainan yang dapat lebih mengembangkan keadaan secara tepat adalah bola voli. Selain itu, bola voli juga terkenal di mana-mana. Bola voli merupakan salah satu permainan olahraga yang dikenal oleh semua lapisan masyarakat, semua lapisan masyarakat, baik muda, dewasa maupun tua, baik di kalangan kota maupun di tingkat dunia (Mulyadi. 2020:1).

Bola voli adalah permainan yang memiliki tempat dengan permainan bola besar. Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok lawan dan masing-masing kelompok memiliki enam pemain. Dalam tim bola voli, ada 4 tugas penting, yaitu pelembar (setter), spiker (crush), libero, dan guard.

Bola voli merupakan permainan berkelompok yang terdiri dari lebih dari satu pemain, sehingga perkembangan permainannya masih di udara oleh sportifitas dan kerjasama para pemainnya. Aturan permainan ini sangat mudah, khususnya memainkan bola sebelum bola jatuh di sekitar lapangan. Volleying atau bobbing bola yang tinggi dapat memanfaatkan semua individu atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai kepala dengan pantulan yang indah” (Mulyadi. 2020: 8)

Dalam olahraga bola voli terdapat berbagai macam tata cara kunci yang dapat dirasakan dan dikuasai antara lain membantu, mengoper, menghalau dan menghalangi. Prosedur yang harus dikuasai untuk pemula adalah strategi bantuan, di mana servis adalah fase terpenting dalam memulai pertandingan bola voli.

Passing adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Ahmadi. 2007: 22). *Passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola dan dimainkan kepada teman seregunya untuk di mainkan di lapangannya sendiri. Dalam permainan bola voli, *passing* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

Passing atas merupakan elemen utama untuk menyusun serangan terhadap lawan supaya *smasher* dapat memukul bola dengan pas, *passing* atas juga berperan untuk membangun serangan yang dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan sesuai dengan situasi dan tujuannya. Teknik *Passing* atas adalah teknik mengoper bola dengan ujung jari, saat bola setinggi bahu atau posisi yang lebih tinggi yang tujuannya untuk mengoper bola ke rekan satu tim untuk mengatur serangan ke area lawan (Winarno. 2013:82).

Fungsi dari *passing* atas itu sendiri diantaranya adalah untuk menerima, mengumpan serta mengendalikan bola. *Passing* atas ini tidak hanya dikuasai oleh pengumpan tetapi *passing* atas harus dikuasai oleh semua pemain untuk mengumpan bola.

Teknik drill adalah usaha untuk memberikan pengulangan dan penekanan pada perkembangan sehingga produktivitas dan kecukupan gerakan khusus yang terjadi ditentukan sesuai dengan gerakan yang ideal (Sujarwo. 2020:1)

Menurut Sudjana (2011), “Metode latihan *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap materi yang sudah diajarkan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang sudah dipelajari”. Dengan metode latihan *drill* setting dilakukan secara terus menerus diharapkan akan mendapatkan suatu gerakan yang otomatis dan optimal. Metode latihan *drill* setting merupakan metode latihan yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus, dalam metode *drill* setiap individu melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerakan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan yang berjumlah 31 peserta. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dimana sampel diambil dengan karakteristik berjenis kelamin perempuan, peserta ekstrakurikuler putri dan bersedia menjadi sampel yang berjumlah 14 peserta. 56

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *passing* atas. Data dianalisis menggunakan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1. ANALISIS DATA

a. DATA PRE-TEST

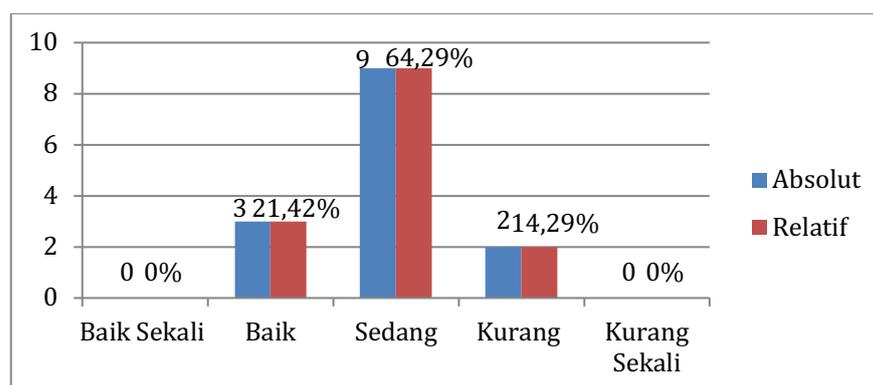
Berdasarkan data pretest kemampuan *passing* atas sebelum diberikan perlakuan metode latihan *drill* setting terhadap kemampuan *passing* atas pada 14 orang peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan, diperoleh nilai tertinggi 41, nilai terendah 18, nilai rata-rata 30,21, dan standar deviasi 6,99. Distribusi hasil data kemampuan ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pre-test

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	> 54	0	0,00 %	Baik Sekali
2	37 – 53	3	21,42 %	Baik
3	20 – 36	9	64,29 %	Sedang
4	10 – 19	2	14,29 %	Kurang
5	< 9	0	0,00 %	Kurang Sekali
Jumlah		14	100%	

b.

Berdasarkan tabel diatas, data *pretest* kemampuan *passing* atas sebelum diberikan perlakuan metode latihan *drill* setting terhadap kemampuan *passing* atas pada 14 peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan, diperoleh kelas interval untuk skor di atas 54 dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 orang (0,00 %), skor 37 – 53 dengan klasifikasi baik sebanyak 3 orang (21,42 %), skor 20 – 36 dengan klasifikasi sedang sebanyak 9 orang (64,29 %), skor 10 – 19 dengan klasifikasi kurang sebanyak 2 orang (14,29 %), skor di bawah 9 dengan klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %). Untuk lebih jelasnya, maka dapat digambarkan histogram sebagai berikut.



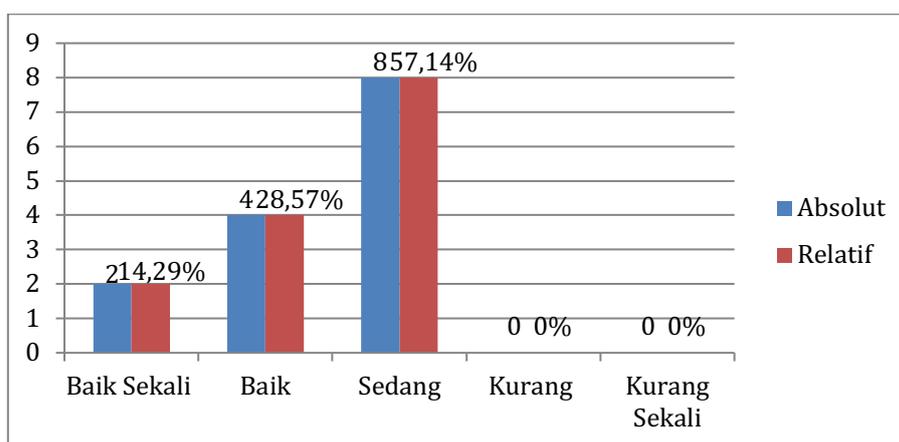
b. Data Post-test

Berdasarkan data *posttest* kemampuan *passing* atas setelah diberikan perlakuan metode latihan *drill* setting terhadap kemampuan *passing* atas pada 14 orang peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan, diperoleh nilai tertinggi 58, nilai terendah 23, nilai rata-rata 37,36, dan standar deviasi 9,89. Distribusi hasil data kemampuan ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Data Posttest

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	> 54	2	14,29 %	Baik Sekali
2	37 – 53	4	28,57 %	Baik
3	20 – 36	8	57,14 %	Sedang
4	10 – 19	0	0,00 %	Kurang
5	< 9	0	0,00 %	Kurang Sekali
Jumlah		14	100 %	

Berdasarkan tabel diatas, data *posttest* kemampuan *passing* atas setelah diberikan perlakuan metode latihan *drill* setting terhadap kemampuan *passing* atas pada 14 peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan, diperoleh kelas interval untuk sekori di atas 54 dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 2 orang (14,29 %), skor 37 – 53 dengan kalsifikasi baik sebanyak 4 orang (28,57 %), skor 20 – 36 dengan kalsifikasi sedang sebanyak 8 orang (57,14 %), skor 10 – 19 dengan kalsifikasi kurang sebanyak 0 orang (0,00 %), skor di bawah 9 dengan kalsifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %). Untuk lebih jelasnya, maka dapat digambarkan histogram sebagai berikut.



2. Uji Normalitas

Uji normalitas dianalisis menggunakan uji *lilliefors* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut

Apabila Nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ = data berdistribusi normal

Apabila Nilai $L_{hitung} > L_{tabel}$ = data tidak berdistribusi normal

Adapun uji normalitas yang dianalisis yaitu data *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Rangkuman uji Normalitas

Data	N	L_o	$L_{tabel} (n=14)$	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	14	0.0987	0.227	Normal
<i>Posttest</i>	14	0.1602	0.227	Normal

Berdasarkan tabel diatas, bahwa hasil uji normalitas pada data *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan. Diperoleh nilai $L_o < L_{tabel}$. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* adalah berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dianalisis menggunakan uji-F dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Apabila Nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ = data adalah homogen

Apabila Nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ = data tidak homogen

Adapun uji homogenitas yang dianalisis yaitu varians data *Pretest* dan *Posttest* kemampuan *passing* atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada berikut.

Tabel 4. Rangkuman Uji Homogenitas Data

Data	N	S ²	F _{hitung}	F _{tabel (n1-1), (n2-1)}	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	14	48.80	1.985	4.75	Homogen
<i>Posttest</i>		96.88			

Berdasarkan tabel diatas, bahwa hasil uji homogenitas antara varians data *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan diperoleh nilai $F_{hitung} = 1.985 < F_{tabel (n1-1), (n2-1)} = 4.75$. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa antara data *pretest* dan *posttest* adalah homogen.

4. Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian yang peneliti lakukan ini, peneliti mengajukan hipotesis yang berbunyi bahwasanya: "**Ada Pengaruh Metode Latihan Drill Setting Terhadap Kemampuan Passing Atas Peserta Rkstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan**". Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah peneliti lakukan didapatkan nilai $t_{hitung} = 2,123 > t_{tabel (n-1)} = 1,771$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ yang berarti HO ditolak, bahwa memang ada pengaruh pemberian metode latihan drill setiing terhadap kemampuan passing atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan, Untuk lebih jelasnya, peneliti telah membuat rangkuman pengujian hipotesis seperti berikut:

Tabel 5. Rangkuman Pengujian Hipotesis

Analisis	N	Rerata		Selisish rerata	t _{hitung}	T _{tabel(n-1)}	Kesimpulan
		Pretest	Posttest				
<i>Paired samples t-test</i>	14	30,21	37,43	7,22	2,123	1,771	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, hasil pengujian hipotesis *paired samples t-test* diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,123 > t_{tabel (n-1)} = 1,771$. Kemudian, nilai rata-rata *pretest* sebelum diberikan perlakuan metode latihan *drill* setting diperoleh 30,21. Sedangkan nilai rata-rata *posttest* setelah diberikan perlakuan metode latihan *drill* setting diperoleh 37,43. Selisih nilai rata-rata dari kedua data *pretest* dan *posttest* diperoleh 7,22. Dengan kata lain, terjadi peningkatan kemampuan *passing* atas setelah diberikan perlakuan metode latihan *drill* setting terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan ($posttest = 37,43 > pretest = 30,21$). Dengan kata lain, terdapat pengaruh metode latihan *drill* setting terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.

Pembahasan

Keberhasilan dalam melakukan *passing* atas perlu dilakukan teknik-teknik yang benar dan didukung kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang diharapkan mendukung pencapaian gerak dalam olahraga bolavoli yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Kemampuan *passing* atas didukung oleh koordinasi gerak seluruh tubuh yang berakhir dalam bentuk gerak dorongan didukung oleh kekuatan otot sehingga menghasilkan akurasi yang baik. Seperti Koordinasi mata dan tangan yang mengutamakan jika dapat mengarahkan bola ke arah yang diinginkan. Melakukannya sebagai serangan bola pada daerah lawan tidak di jaga, lawan akan sulit menjangkau bola. Keterampilan seorang pemain bolavoli untuk memadukan unsur koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan saat melakukan teknik dasar akan berpengaruh terhadap baik buruknya akurasi yang dihasilkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan beberapa waktu yang lalu terkait dengan pengaruh metode latihan *drill setting* terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan. Dengan melakukan perhitungan nilai pretest dan posttest peneliti mendapatkan hasil dimana terjadi peningkatan nilai rata-rata yang dicapai oleh peserta. Hasil nilai rata-rata yang dapat adalah pretest 30,21 dan posttest menjadi 37,43, kemudian didapatkan hasil nilai $t_{hitung} = 2,123 > t_{tabel} = 1,771$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya dan dapat disimpulkan bahwasanya memang ada pengaruh metode latihan *drill setting* terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan. *Drill setting* keadaan selesai untuk mengerjakan akhir setiap prosedur bantuan atas bolavoli. Jenis latihan *drill setting* yang diselesaikan adalah sebagai latihan *passing* atas yang dikerjakan. Menjelang akhir setiap pertemuan pelatihan, pendinginan selesai.

Menurut (Irwanto, 2017) Metode *drill* adalah metode latihan atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan. Menurut (Astuti, 2017) Latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang. Oleh karena itu, dalam metode latihan perlu mengikuti rencana manajemen yang baik agar atlet terlibat aktif, sehingga diperoleh hasil latihan yang optimal.

Dalam permainan bolavoli metode latihan *drill setting* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* atas, karena dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang akan terjadi otomatisasi gerakan, artinya dengan melakukan latihan secara berulang-ulang maka kemampuan teknik atlet dalam melakukan suatu gerakan tersebut akan meningkat, karena semakin sering melakukan gerakan tersebut maka semakin tepat gerakan yang kita lakukan.

Persiapan berdasarkan kondisi permainan latihan seharusnya dapat memberikan pertukaran gerakan yang menarik dengan situasi permainan yang sebenarnya (Aguiar et al. 2012). Di mana, latihan menyebarluaskan semua pola perkembangan yang terjadi di pertandingan nyata. (Luteberget et al. 2017).

Dalam proses pelatihan saat ini, metode latihan *drill setting* merupakan metode kompleks yang berisi latihan, serta kerja sama antar pemain atau seluruh tim. *Drill setting* yang simulasikan merupakan rangsangan situasi yang mewakili karakter kompleks, yang mengarah pada peningkatan efektivitas seperti stabilitas solusi situasi dan yang juga dapat berkontribusi pada pengembangan dan pemeliharaan kebugaran (Lehnert et al 2008). Selain itu Devi, S. (2019) mengatakan saat latihan, beberapa pelatih juga menggunakan metode latihan *drill setting* untuk meningkatkan prestasi.

Selain itu metode *drill setting* memberikan pengalaman pengaruh terhadap *passing* atas atlet bolavoli, karena dalam metode latihan *drill setting* latihan yang dilakukan adalah secara berulang-ulang, dengan latihan yang berulang-ulang gerakan yang dimaksud akan terjadi otomatisasi gerakan. Teknik pelatihan berbasis metode *drill setting* yang direkomendasikan dapat peningkatan kinerja fisik dan efektivitas pelatihan melalui kombinasi komponen-komponen permainan yang ada (Hill-Haas et al, 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *drill* setting terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan, dengan nilai $t_{hitung} = 2,123 > t_{tabel (n-1)} = 1,771$. Hal ini juga terlihat dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* atas, dimana nilai *posttest* = 37,43 > *pretest* = 30,21, dan selisih rata-rata keduanya adalah 7,22. Dengan kata lain, metode latihan *drill* setting dapat dijadikan sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33, 103- 113. doi:10.2478/v10078-012-0049-x
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- 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), 1–16. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>.
- Devi, S. (2019). Pengaruh Metode Drills Under Simplified Conditions Terhadap Keterampilan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat. *Jurnal stamina*, 2(5), 87-92.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). *Physiology of small-sided games training in football: A systematic review*. *Sports Medicine*, 41, 199–220. doi:10.2165/11539740-000000000-00000.
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1).
- Lehnert, M., Stejskal, P., Háp, P., & Vavák, M. (2008). Load intensity in volleyball game like drills. *Acta Univ. Palacki. Olomuc*, 38(1), 53.
- Luteberget, L. S., Trollerud, H. P., & Spencer, M. (2017). *Physical demands of game-based training drills in women's team handball*. *Journal of Sports Sciences*, 36(5), 592–598. doi:10.1080 / 02640414.2017. 1325964
- Mulyadi, Dwi Yulia Nur, dan Endang Pratiwi. (2020). *Pembelajaran Bolavoli*. Palembang: Bening media Publishing.
- Sudjana, Nana. (2011). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sujarwo. (2020). *Efektif Drills Dalam Bolavoli*. Yogyakarta: UNY Press.
- Winarno, M. E., & Tomi, A. (2013). *Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Malang

