

# **Pengaruh Latihan *Drill* Dengan Metode *Circuit Training* Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli**

**Nindi Sridevi<sup>1\*</sup>, Donie<sup>2</sup>, Masrun<sup>3</sup>, Ronni Yenes<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang  
[nindisridevi240399@gmail.com](mailto:nindisridevi240399@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini ialah rendahnya keterampilan passing bawah bolavoli atlet Mangga II Kecamatan Lintau Buo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Drill* dengan Metode *Circuit Training* terhadap keterampilan passing bawah atlet bolavoli Mangga II Kecamatan Lintau Buo. Jenis penelitian ini ialah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), yang dilak pada tanggal 5 juni sampai 14 September 2023 terhadap atlet Mangga II Kecamatan Lintau Buo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Mangga II Kecamatan Lintau Buo yang mengikuti Latihan bolavoli. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu atlet putri yang mengikuti Latihan bolavoli yang ikut membela Daerah dikejuaraan bolavoli. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes keterampilan bolavoli menggunakan *repeated volleys test* dan penilaian oleh judge, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas data dan uji-t. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas varians. Berdasarkan hasil analisis data terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan *Drill* dengan Metode *Circuit Training* terhadap keterampilan passing bawah bolavoli atlet Mangga II Kecamatan Lintau Buo.

**Kata Kunci** : Latihan *Circuit Training* ; Keterampilan Passing Bawah; Bola Voli

## ***The Effect of Drill Training Using the Circuit Training Method on Volleyball Underpassing Skills***

### **ABSTRACT**

*The problem in this research is the low passing skills in volleyball of Mangga II athletes in Lintau Buo District. This research aims to find out how much influence Drill training using the Circuit Training Method has on the down passing skills of Mangga II volleyball athletes in Lintau Buo District. This type of research is quasi-experimental research, which was conducted from 5 June to 14 September 2023 on Mangga II athletes, Lintau Buo District. The population in this study were all Mangga II athletes from Lintau Buo District who took part in volleyball training. Sampling used a purposive sampling technique, namely female athletes who took part in volleyball training and participated in defending the region in volleyball championships. The test instrument used in this research is a volleyball skills test using a repeated volleys test and assessment by a judge, while statistical data analysis techniques use the normality test, data homogeneity test and t-test. The data that has been collected is used to test the research hypothesis using t-test analysis. Before carrying out the t-test analysis, the analysis requirements are first carried out, namely the normality test and the homogeneity of variance test. Based on the results of data analysis, there is a significant effect of Drill training using the Circuit Training Method on the volleyball passing skills of Mangga II athletes in Lintau Buo District.*

**Keyword** : *Circuit Training Training; Down Passing Skills; Volleyball*

---

## **PENDAHULUAN**

Setiap permainan pencapaian akan tetap terhubung erat dengan empat sudut pandang dasar yang membantu pencapaian gelar pahlawan, dalam hal ini pesaing, mentor, dan manajer harus melakukan pengaturan yang terorganisir (Bais, 2022). Olahraga penting untuk kegiatan sehari-hari masyarakat yang penting guna membuat tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Sesuai (Finlay et al. 2022), latihan adalah aktivitas yang berdampak pada kesejahteraan tubuh seseorang untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Praktek merupakan pekerjaan nyata yang bisa mencegah penyakit degeneratif contohnya diabetes, osteoporosis serta hipertensi (Kanaley et al., 2022). Pekerjaan dinamis yang umumnya diapresiasi guna keperluan sehari-hari adalah olahraga (Marpaung dan Manihuruk, 2022). Appraisal (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan latihan sebagai pekerjaan tulus yang dilaksanakan dengan teratur guna meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang dijelaskan dalam definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan tanpa gagal untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular."

Olahraga adalah jenis kerja aktif yang terorganisir dan teratur yang mencakup pengembangan tubuh yang diulang-ulang dengan tujuan untuk mencapai kesehatan yang sebenarnya (Yenes, 2020). Olah raga merupakan karya sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; Tetapi, olahraga juga bisa meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga ialah panggung untuk berprestasi dan berbuat baik bagi negara (Padli, 2021). Berlatih merupakan suatu pekerjaan nyata yang dapat memberdayakan peningkatan keadaan fisik, mental dan dunia lain yang diperlukan sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019).

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, khususnya bagi generasi muda (Arsita et al., 2021). Olahraga merupakan salah satu jenis pekerjaan nyata yang umumnya bersifat kejam (Mulya, 2020). Olahraga merupakan suatu karya nyata untuk meningkatkan dan mengembangkan lebih lanjut kapasitas, batas dan kemampuan dasar (Jamudin et al., 2021). Olahraga merupakan suatu gerakan yang diperlukan oleh setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga merupakan tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara tersusun dan terorganisir yang meliputi pengembangan yang monoton dengan tujuan agar tubuh menjadi bugar (Prima dan

Kartiko, 2021). Olahraga ialah sebuah tindakan yang senantiasa dilaksanakan oleh masyarakat, kehadirannya tidak banyak dilihat sebelah mata namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat dkk., 2020). Olah raga merupakan suatu bentuk kerja aktif yang terorganisir dan teratur yang mencakup pengembangan tubuh yang tumpul yang ditujukan untuk mencapai kesehatan yang sebenarnya (Akbar dkk., 2021).

Bolavoli ialah olahraga permainan yang memerlukan kemampuan guna membuat keputusan pada waktu yang pendek. Membaca arah bola dan melakukan strategi penyerangan memerlukan kemampuan itelegensi yang baik dari atlet (Donie, 2020). Bolavoli adalah salah satu syarat kemampuan pemain untuk menyerang dari ketinggian yang lebih tinggi atau untuk meningkatkan kecepatan terbang bola saat melakukan servis spike atau paku (BaenaRaya eat al., 2021). Bolavoli adalah aktivitas permainan yang tingkat keberhasilannya memiliki dampak terbesar pada kemenangan tim (Marcelino et al.. 2010; Silva eat al, 2014; Shukla et al. 2020; Pidal eat al 2021; Giatsis eat al, 2022).

Menurut (Erianti, 2019). Untuk meningkatkan prestasi atlet khususnya pemain bola voli butuh dilakukan peningkatan kebugaran jasmani, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama dan koherensi, serta pengalaman bertanding. Kerja sama ketujuh faktor tersebut menetapkan efisiensi atau kemampuan pertandingan, utama bentuk fisik.

Sekaligus (Darmawan, Zam dkk., 2020) menentukan prestasi olahraga bola voli menurut sejauh mana atlet terkena faktor internal dan eksternal. Semua atlet harus mempunyai faktor internal seperti kemampuan fisik, penguasaan teknik yang baik, taktik permainan dan kematangan mental untuk mencapai prestasi olahraga bola voli. Selain itu, atlet bola voli juga harus didukung oleh faktor eksternal seperti pelatih atau guru, sarana prasarana, dukungan orang tua, organisasi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, ternyata banyak faktor yang menunjang tercapainya prestasi tersebut, yang seharusnya dapat meningkatkan prestasi atlet. tetapi pada kenyataannya masih banyak atlet yang mempunyai kebugaran jasmani dan kemampuan teknik yang kurang baik maka bisa mengakibatkan menurunnya prestasi atlet itu, misalnya pada prestasi olahraga bola voli.

Klub Mangga II di ke Camatan Lintau Buo ialah sebuah klub yang melaksanakan pembinaan olahraga bolavoli lewat suatu kegiatan sering yang bisa menciptakan

pemain-pemain muda yang bermutu maka nantinya bisa membawa nama baik Klub, Kecamatan maupun tingkat daerah.

Menjadi pemain bola voli yang baik memerlukan latihan yang beraturan, berkesinambungan, dan latihan yang tersusun dengan segala unsur yang menetapkan prestasi seorang atlet. Untuk memperoleh prestasi atletik yang maksimal, banyak faktor yang harus dilihat. Jika faktor yang dipertimbangkan bersifat internal dan eksternal, misalnya: kondisi fisik, keterampilan, intelektual, metode pelatihan, motivasi, kualitas pelatih, infrastruktur, gizi, dll. Di antara faktor-faktor tersebut, banyak metode latihan yang diperlukan pada latihan bola voli, sebab metode latihan yang baik nanti meningkatkan kualitas latihan yang baik, dan bentuk latihan yang serba guna dapat menjaga semangat atlet dalam berlatih.

=Dari unsur-unsur yang di atas, *passing* ialah teknik bertahan yang digunakan guna mencetak poin guna memenangkan permainan. sebab *passing* menjadi sebuah titik awal penyerangan guna mematikan bola di lapangan lawan atau agar lawan tidak bisa menerima bola dengan baik, maka tentu saja operan mempunyai peranan yang begitu perlu pada mencari pemenang. Oleh karena itu, para pelatih bola voli terus berupaya membuat berbagai bentuk latihan teknik *passing* yang bisa menyulitkan lawan untuk langsung mengoper untuk mencetak poin tanpa mengeluarkan banyak tenaga untuk melaksanakan serangan guna memenangkan permainan atau pertandingan. .

Di samping untuk mempertahankan juga berperan guna membangun serangan, *passing* bawah dapat berguna sama dengan *passing* atas guna memperoleh kemenangan dalam bermain bolavoli. Menurut (Bachtiar, 1999) “Pasing pada permainan bolavoli ialah teknik memainkan bola yang dilaksanakan seorang pemain”. Pasing disebut dengan umpan, umpan yang disebut ialah sajian yang dikasih ke teman satu tim untuk dipukul dengan melaksanakan serangan kepetak lawan. Teknik *passing* tidak hanya awalan dari serangan namun jika ditinjau dari teknik, *passing* ialah sebuah awalan dari serangan untuk memperoleh nilai supaya sebuah regu berhasil mendapatkan kemenangan”.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis laksanakan di lapangan bolavoli Klub Mangga II Kecamatan Lintau Buo, teknik pada melaksanakan *passing* di pemain bolavoli belum selalu baik seperti apa yang diharapkan demikian juga dengan variasi bentuk latihan yang kurang variatif yang dikasih pelatih pada saat latihan

mungkin juga menjadi kurang bagusnya atlit pada melaksanakan *passing* bawah pada bermain bolavoli. Sehingga banyak atlit yang gagal pada melaksanakan *passing* bawah, ada bolanya yang melenceng keluar lapangan atau dari target yang diharapkan, dan perkenaan bola dengan tangan yang tidak pas yang menyebabkan bola tidak sampai ke lapangan lawan ataupun ke teman sendiri, sehingga menghasilkan *passing* yang tidak pas dan tidak sama dengan apa yang diharapkan.

Melihat kenyataan di atas. Pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melaksanakan sebuah penelitian tentang *passing* bawah atlet Mangga II di Kecamatan Lintau Buo, dengan sebuah keinginan terjadinya perkembangan kearah yang lebih baik pada teknik *passing* bawah atlet serta bisa memberi prestasi yang bagus dalam permainan Bolavoli.

## **METODE**

Jenis penelitian ini ialah penelitian quasi eksperimen yang dilakukan pada tanggal 5 Juni sampai dengan 14 September 2023 pada atlet Mangga II daerah Lintau Buo. Penelitian ini melibatkan atlet Kabupaten Lintau Buo Mangga II yang mengikuti latihan bola voli. Teknik purposive sampling digunakan untuk pengambilan sampel, yaitu. atlet putri yang mengikuti latihan bola voli dan ikut mempertahankan lapangan pada kejuaraan bola voli. Instrumen eksperimen yang pakai pada penelitian ini ialah Tes Bola Voli yang menggunakan tes permainan bola voli yang diulang-ulang dan dilaksanakan penilaian oleh juri. Analisis statistik data dilakukan dengan memakai program SPSS versi 24. Signifikansi ditetapkan pada tingkat 0,05. Sebelum menganalisis data, data diuji variansnya, yaitu. uji Kolmogorov-Smirnov (uji KS), uji normalitas variabel, dan uji kesetaraan matriks kovarians. Ditemukan nilai tidak signifikan ( $p > 0,05$ ) yang memperlihatkan bahwa data tidak sama signifikan terhadap normalitas multivariat variabel, sehingga statistik parametrik dapat diterapkan (Masrun, 2022). Penelitian ini dilakukan di Klub mangga II Lintau Buo.

## **HASIL**

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan latihan drill menggunakan metode sirkuit training terlebih dahulu dilakukan tes *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan *repeated volleys test* dan penilaian oleh judge dengan perolehan jumlah

sampel 16 orang. Pada tes awal (Pre Test) 16 orang sampel didapatkan nilai tertinggi ialah 36,33 dan skor terendah 29. sesudah melaksanakan tes awal sampel di kasih latihan sirkuit training 16 kali pertemuan, seterusnya sesudah melaksanakan latihan sirkuit training atlet di ambil tes akhir (*Post Test*) untuk mengetahui keterampilan passing bawah bolavoli sesudah diberi perlakuan, di peroleh nilai tertinggi ialah 38,33 dan nilai terendah 33 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Table 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Passing Bawah Bolavoli

No	Kategori	Klasifikasi	Fa	Fr
1	$\geq 36,05$	Baik sekali	2	13%
2	36,03 - 33,83	Baik	1	6%
3	33,81 - 31,59	Sedang	8	50%
4	31,57 - 29,37	Kurang	5	31%
5	$\leq 29,35$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan perhitungan pada Tabel di atas dari 16 orang sampel mempunyai keterampilan passing bawah bolavoli antara lain: 2 orang (13%) memiliki keterampilan passing bawah bolavoli ( $\geq 36,05$ ) kategori baik sekali, 1 orang (6%) passing bawah bolavoli berkisar antara (36,03 - 33,83) kategori baik, 8 orang (50%) berkisar (33,81 - 31,59) kategori cukup, dan 5 orang (31%) berkisar antara (31,57 - 29,37) kategori kurang.

Table 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Passing Bawah Bolavoli

No	Kategori	Klasifikasi	Fa	Fr
1	$\geq 38,36$	Baik sekali	0	0%
2	38,35 - 36,64	Baik	5	31,%
3	36,63 - 34,91	Sedang	6	38%
4	34,9 - 33,19	Kurang	5	31%
5	$\leq 33,18$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan perhitungan pada Tabel di atas dari 16 orang sampel yang keterampilan passing bawah bolavoli antara lain: 0 orang (0%) ( $\geq 38,36$ ) kategori baik sekali, 5 orang (31%) berkisar antara (38,35 - 36,64) kategori baik, 6 orang (38%) berkisar antara (36,63 - 34,91) kategori sedang ,dan 5 orang (31%) berkisar antara (34,9 - 33,19) kategori kurang.

## PEMBAHASAN

Pembahasan latihan ini didasarkan pada kajian teoritis dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan analisis yang dilakukan, dilanjutkan dengan diskusi. Pembahasan ini berkaitan dengan hipotesis yang dikemukakan pada penelitian. Pengaruh Latihan Drill Menggunakan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Passing Bola Voli Klub Mangga II Kecamatan Lintau Buo.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di lapangan latihan Drill memakai metode sirkuit training guna meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli Klub Mangga II di Kecamatan Lintau Buo diperoleh semua dari hasil penelitian di lihat dari tabel hasil *post test* keterampilan passing bawah bolavoli Klub Mangga II di Kecamatan Lintau Buo dengan nilai tertinggi sebesar 38,36 adalah dengan kategori baik.

Berdasarkan hasil temuan itu lalu bisa disimpulkan, kalau adanya pengaruh latihan drill dengan metode sirkuit training yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli Klub Mangga II di Kecamatan Lintau Buo. kalau latihan dengan memakai metode sirkuit training bisa di terapkan pada meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli.

Suatu bentuk latihan yang melibatkan pengulangan gerakan secara konstan yang mana siswa diharapkan dapat mengembangkan dan mengembangkan posisi gerakan dasar selama bergerak, sehingga dapat meningkatkan performa permainan bola voli di pada dan di luar sekolah., (Manaris Subagia, Dian pujianto, 2022). (Yuliandra et al., 2020) juga mengartikan “Latihan sirkuit yaitu rangkaian latihan dengan satu jenis kegiatan pada setiap pos antara 4-12 pos.”

Menurut (Fahrizqi et al., 2021) , “ Dengan model latihan sirkuit yang ialah metode latihan yang biasa dipakai oleh banyak pelatih. Latihan sirkuit diartikan untuk sebuah program atau tahapan latihan yang terdiri dari beberapa stasiun atau titik.” Berdasarkan pendapat ahli itu, dapat diketahui kalau metode latihan *circuit* ialah sebuah program latihan yang terdiri dari stasiun/pos dan semua stasiun/pos melaksanakan beberapa kombinasi latihan yang berbeda, bertujuan untuk meningkatkan unsur kondisi fisik atau teknik dan agar latihan yang dilakukan tidak membosankan. Dilakukan secara berurutan dan sesuai dengan dosis yang telah ditentukan.

Perpindahan dari satu posisi ke posisi lain terjadi dengan berurutan, dengan waktu istirahat di antaranya. Jeda antar seri lebih lama dibandingkan jeda antar rilis. Waktu pemuatan latihan tergantung pada intensitasnya. Apabila intensitasnya sulit, waktu

istirahat yang diperlukan untuk pemulihan lebih lama. Sebaliknya jika intensitas olahraganya ringan lalu waktu istirahat yang diperlukan pun semakin sedikit. Letak atau jarak tiap kolom diatur sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam mengatur setiap aktivitas serta mengatur beban dan waktu istirahat dengan lebih terukur. Lokasi tempat latihan bisa berbentuk lingkaran atau berjajar, tergantung kondisi tempat dan suasana latihan. Pada latihan sirkuit, setnya beragam antara 3-6 set.

Ciri-ciri pokok dari latihan *circuit* ialah tuntutan dengan beegantian dari otot kelompok tubuh. Kelompok-kelompok otot seperti otot lengan, otot bahu, tungkai dan otot badan bagian atas harus dilatih dengan berganti-ganti satu sama lain. Kelelahan organ tubuh lewat latihan relatif agak melambat.

“Prinsip-prinsip dari *latihan sirkuit* adalah: a) mengembangkan kekuatan dan daya tahan kekuatan, b) menggunakan prinsip beban yang *progressif*, c) atlet bisa berlatih pada jumlah besar serta pada waktu sama, d) bentuk-bentuk latihan tidak boleh mempunyai tingkat kesukaran yang besar, e) karena adanya penggantian stasiun secara terus menerus, maka kejenuhan dapat dihindari dan timbulnya kelelahan dapat diperlambat, f) atlet dapat berlatih sendiri tanpa diawasi dan dikontrol, g) bahaya kecelakaan dapat dihindari, h) memungkinkan untuk pengontrolan diri sendiri, i) meliputi karakter-karakter pertandingan, j) setiap seri mempunyai tujuan bermacam-macam cabang olahraga.”

Sedangkan Menurut (Juntara, 2019) Tujuan dari latihan sirkuit ialah guna mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani dalam hal kekuatan, kecepatan dan daya tahan, dan latihan sirkuit ialah program latihan yang menggabungkan beberapa tujuan latihan dan bertujuan agar latihan tidak membosankan dan lebih efektif.

Dari penjelasan para ahli di atas bisa disimpulkan kalau latihan sirkuit ialah suatu metode latihan yang memakai kaset, dimana untuk meningkatkan unsur kebugaran jasmani yang berbeda-beda, bentuk latihan yang berbeda-beda disajikan pada semua posnya untuk menghindari kebosanan latihan. Anda bisa menghemat waktu dan mengontrol kapan pelatihan berlangsung. Peralihan antara pesan dan waktu pemulihan sesuai dengan kemampuan individu.

Posisi atau jarak setiap tongkat diatur sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam mengontrol setiap aktivitas serta mengatur beban dan waktu istirahat dengan



lebih terukur. Lokasi tempat latihan bisa berbentuk lingkaran atau berjajar, tergantung kondisi tempat dan suasana latihan. Tetapi yang perlu jarak antara tongkat satu dengan tongkat lainnya tidak terlalu jauh atau terlalu dekat, sebab bisa mengganggu kebebasan bergerak atlet. Jumlah posisi dalam pelatihan distrik tergantung pada tujuan pelatihan yang diinginkan. Jumlah posisinya sama dengan tujuan latihan dan tingkat kemampuan atlet. Atlet berpengalaman cenderung memakai lebih banyak tempat latihan dibandingkan atlet pemula. Jumlah latihan sirkuit bervariasi antara 3-6 set. Banyaknya set tergantung pada jumlah tongkat dan kondisi atlet, serta waktu luang.

Selanjutnya jika kita lihat dari hasil penelitian yang menunjukkan terdapatnya pengaruh latihan drill dengan metode sirkuit terhadap kemampuan passing bawah bolavoli maka kita dapat menggunakan metode latihan sirkuit tersebut untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli. Menurut (Saputra & Gusniar, 2019) "Passing bawah ialah passing yang dilaksanakan dengan dua tangan yang digenggam, serta ayunan dan perkenaan dari bawah lengan, perkenaan bola pada bagian proximal pergelangan tangan dengan bidang selebar supaya bola tidak banyak melakukan putaran". Melainkan menurut (Erwin et al., 2019) Passing bawah penting bagi pemain bola voli untuk mengontrol pertahanan tembakan. Teknik di bawah ini juga bisa dipakai untuk mempertahankan umpan run-of-the-mill yang dilakukan lawan, juga sesudah melakukan blok atau setelah bola memantul ke luar net.

Selain itu dari analisis di atas hasil analisis juga dapat ditarik kesimpulan kalau adanya pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bolavoli Klub Mangga II di Kecamatan Lintau Buo.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis lalu bisa diambil kesimpulan kalau adanya pengaruh yang signifikan dari latihan drill dengan metode sirkuit training terhadap keterampilan passing bawah bolavoli Klub Mangga II di Kecamatan Lintau Buo. Bagi pelatih, bentuk latihan drill dengan menggunakan metode sirkuit training adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli. Atlet bolavoli disarankan untuk melaksanakan sirkuit training dengan serius dan sungguh-sungguh agar latihan yang dilakukan lebih efektif dan berguna untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli maka keterampilan passing bawah bolavoli bisa meningkat. Setiap pemberian bentuk latihan yang dipakai, butuh

diperhatikan prosedur pelaksanaan latihan agar tidak terjadi kesalahan pada latihan maka tujuan latihan bisa terperoleh dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Bais, S. 2022. Pelaksanaan Pengukuran Tes Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Kuantan Singingi. *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*. Vol.5 No 2 Tahun 2022 ISSN Print/online: 2655-5069 2655-5077.
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Baena-Raya A, Soriano-Maldonado A, Rodríguez-Pérez MA, García-de-Alcaraz A, Ortega-Becerra M, JiménezReyes P, et al. 2021. *The force-velocity profile as determinant of spike and serve ball speed in toplevel male volleyball players*. *PLoS ONE* 16(4): e0249612
- Darmawan, Zam, R., Padli, Alnedral, & Masrun. (2020). Kontribusi Antara Motivasi dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Keterampilan Servis Bawah Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(3), 860–873
- Donie. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26–31
- Erianti. (2019). *Bola Voli*. FIK UNP.
- Erwin, Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan Dan Metode Drill Terhadap Hasil Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Citra Fc Perjuangan Kabupaten Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa Penjaskesrek (JOMPENJAS)*, 1(1), 1–9.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43.
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences*

*Of A Sport And Exercise Science Student Cohort. Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education, 30, 100363.*

- Giatsis G, Drikos S, Lola A. 2022. *Analysis of match report indicators in men's Volleyball Olympics and World Championships (2014-2021) depending on the type of final score.* Int J Sports Sci Coach 2022 (March).
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review.* Physical Education And Sport Pedagogy, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group.* Jurnal Performa Olahraga, 4(02), 214–223.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). *Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw.* Menssana, 33–40.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). *Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade.* Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 82.
- Juntara, P. E. (2019). *Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric.* Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 8(2), 6–19
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. 2022. *Exercise/Physical Activity In Individuals With Type 2 Diabetes: A Consensus Statement From The American College Of Sports Medicine.* Medicine & Science In Sports & Exercise, 54(2), 353–368
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature.* Plos One, 17(2), E0263408.
- Manaris Subagia, Dian pujiyanto, Y. E. N. (2022). *1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu Jalan W.R. Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia.* Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3(1), 74–85.
- Marcelino, R., Mesquita, I.& Sampaio, J. 2010. *Efficacy of the volleyball game actions related to the quality of opposition.*The Open Sports Sciences Journal, 3(1), 34–35. ISSN 1875-399X/10
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. 2022. *Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis.* Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 5(1), Article 1.

- Masrun, M., Umar, U., Yendrizar, Y., & Khairuddin, K. (2022). Efektivitas Case Method Terhadap Hasil Belajar Service Tennis. *Jurnal Patriot*, 4(4), 353-363
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Přidal V., Toporová K. & Priklerová S. 2021. *Effect of serve quality on the rally outcome and course in women's top volleyball*. *J Phys Educ Sport*, 21: 1361 – 1366
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73.
- Shukla,A., Kumar,G. & Singh,A. 2020. *Key factors for predicting winning and losing in men's volleyball world championship*. *Journal of Sports Science and Nutrition* 2020; 1(2): 43-47.
- Silva, M., Lacerda, D. & João, P.V. 2014. *Game-Related volleyball skills that influence victory*.*Journal of Human Kinetics*, 41(1), 173-179.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Yenes, R., masrun, masrun, & setiawan, yogi. (2020). Studi Minat Mahasiswa Terhadap olahraga Tennis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 2(3), 796-811.
- Yuliandra, R., Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). The Effect of Circuit Train-ing Method on Leg Muscle Explosive Power. *Journal of Physical Education*, 9(3), 157–161