

Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan Servis Atas Pemain Bola Voli Putra Man 2 Padang

Muhammad Teguh^{1*}, Ikhwanul Arifan², Hermanzoni³, Romi Mardela⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

mteguh717@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan pada kurang terlihatnya kemampuan servis atas yang dimiliki para pemain untuk mengikuti kejuaraan bola voli mengakibatkan menurunnya prestasi bola voli bagi tim bola voli Man 2 Padang. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya kurangnya metode latihan dalam hal ini ialah metode latihan *drill*. Terhadap peningkatan kemampuan servis atas. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk menghitung pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan servis atas pemain putra pembinaan prestasi pada Man 2 Padang. Populasi penelitian ini adalah pemain bola voli Man 2 Padang yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data untuk mengukur pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan servis atas pemain bola voli putra Man 2 Padang. Data yang di peroleh akan di uji menggunakan analisis statistik dengan menggunakan rumus uji t. Hasil analisis data menunjukkan uji hipotesis diperoleh harga ttabel (1,761) > thitung (1,025) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ Pada jumlah sampel berjumlah 15. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis atas pada pemain Man 2 Padang.

Kata Kunci: Metode Latihan *Drill*, Kemampuan Servis Atas

The Influence of the Drill Training Method on Improving the Serving Ability of Man 2 Padang Men's Volleyball Players

ABSTRACT

Based on the lack of visible top service ability of the players to take part in the volleyball championship, this resulted in a decline in volleyball performance for the Man 2 Padang volleyball team. This problem is thought to be caused by several factors, including a lack of training methods, in this case the drill training method. Towards increasing top service capabilities. This research is an experimental study which aims to calculate the effect of the drill training method on improving the service ability of male players in performance development at Man 2 Padang. The population of this study was Man 2 Padang volleyball players, totaling 30 people. The sample in this study was 15 people taken using purposive sampling technique. Data collection to measure the effect of the drill training method on improving the serving ability of Man 2 Padang men's volleyball players. The data obtained will be tested using statistical analysis using the t test formula. The results of data analysis show that the hypothesis test obtained a value of ttable (1.761) > tcount (1.025) at the significance level $\alpha = 0.05$. With a sample size of 15. So it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, drill training has a significant influence on the top service ability of Man 2 Padang players.

Keywords: *Drill Training Method, Top Serving Ability*

PENDAHULUAN

Olahraga memegang peranannya dalam masyarakat, oleh karena itu saat ini tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, mulai dari mendapatkan kesehatan jasmani atau mendapatkan juara yang bisa membuat masyarakat hingga meningkatkan kualitas masyarakat. Lalu olahraga tidak hanya dilaksanakan guna mengejar kebugaran atau kesegaran jasmani saja, namun juga dilaksanakan untuk memperoleh prestasi setinggi-tingginya guna mengangkat harkat dan martabat sebuah daerah atau bangsa Mardela (2019). Ma'sum, (2020) olahraga lari merupakan suatu kegiatan olah raga yang dilaksanakan dan diarahkan dengan profesional guna mencapai prestasi yang optimal di cabang olahraga tertentu, olah raga lintasan memerlukan kerjasama yang baik. Hal ini ditegaskan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 yang berbunyi: Olahraga prestasi ialah olahraga yang memimbing serta mengembangkan olahragawan dengan terprogram, sistematis, Terpadu, Berjenjang dan berlanjut lewat kompetisi guna memperoleh prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Berdasarkan pernyataan diatas bisa dikemukakan kalau sebuah tujuan dari pemerintahan di Indonesia di bidang olahraga yaitu prestasi- prestasi diberbagai cabang olahraga.

Menurut Hermanson (2018), untuk meningkatkan performa pemain khususnya pemain bola voli maka unsur teknik, kebugaran jasmani, taktik, kematangan mental, kompleksitas dan kerjasama harus ditingkatkan berdasarkan pengalaman bertanding. Olahraga ini memerlukan kerjasama tim dan keterampilan mandiri (Afriyanti dkk., 2022). Adiska (2016) Prestasi ialah olahraga yang diartikan untuk suatu kegiatan sistematis yang mendukung, mengembangkan dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial serta prestasi yang bisa menyemangati kita untuk atlit, atlet atau pemain. Seorang atlet harus mempunyai pergerakan yang cepat, tepat dan memiliki daya ledak otot tungkai yang kuat (Ikhwanul Arifan 2020).

Bola voli juga bisa artinya untuk permainan bola besar dimana dua tim bermain melawan satu sama lain dan mencoba untuk membunuh bola kepada tim lawan. (Hendriawan, 2019). Wismiarti & Hermanson (2020) "permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain yang dibatasi oleh net". Menurut Oktayona (2019), permainan bola voli merupakan permainan yang cepat, maka waktu permainan bola begitu terbatas, serta

jika tidak bisa dasar-dasar teknik yang baik maka dapat mengakibatkan kesalahan teknis yang lebih besar.

Di permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai pemain, antar lain ialah *service*, *passing atas*, *smash*, serta *blocking*. Hal itu butuh di perhatikan mengingatkan teknik dasar ialah faktor penting serta pengaruh dan diperlukan pada permainan bola voli (Lardika & Salam, 2019). Servis merupakan pukulan pertama yang dilakukan untuk menyerang lawan agar memperoleh angka. Kemampuan servis yang baik akan mendukung kemenangan tim, tanpa mengeluarkan banyak energi. Tingkat kemampuan servis yang baik akan mendukung prestasi dalam permainan bola voli. Kemampuan servis dikatakan baik apabila tidak mudah dikembalikan lawan dan menciptakan angka. Kemampuan servis yang baik akan menjadikan atlet lebih percaya diri yang menghemat energi, serta mempengaruhi mental lawan.

Menurut Faridhatunnisa & Kurniawan Pratama (2019), “Servis tidak hanya sebagai tanda untuk memulai suatu pertandingan tetapi merupakan serangan awal untuk memperoleh nilai, karena pukulan servis berperan juga untuk memperoleh poin”. Selanjutnya menurut Araújo (2006), Menyebutkan “tidak hanya batasan pendekatan bola tetapi juga batasan pemain penerima akan menentukan bagaimana servis akan ditangani oleh penerima. Metode latihan *drill* merupakan latihan dengan gerakan berulang-ulang agar tercapai otomatisasi gerakan. Metode *drill* cocok untuk meningkatkan kemampuan teknik servis atas.

MAN 2 Padang merupakan salah satu klub voli di Kota Padang yang melaksanakan bimbingan olahraga permainan bola voli baik latihan fisik, teknik, dan taktik. Pembinaan diinginkan akan membentuk atlet yang bermutu dan berprestasi dalam setiap pertandingan, baik di tingkat daerah maupun nasional. Berdasarkan observasi dan pengalaman praktek melatih yang peneliti lakukan di MAN 2 Padang. Peneliti menemukan permasalahan yang muncul ketika melakukan teknik servis atlet sering sekali mengalami kesalahan ketika melakukan servis.

Berdasarkan hasil wawancara saya dengan pelatih MAN 2 Padang Bapak Nofrizaldi, S.Pd juga mengatakan hal yang senada dengan saya bahwasanya pemain MAN 2 Padang sering kali melakukan kesalahan saat melakukan teknik servis atas dan saat di pertandingan masih kurangnya prestasi kategori voli putra MAN 2 Padang berikut data-data perlombaan yang pernah diikuti voli putra MAN 2 Padang.

Dari beberapa observasi yang saya lakukan dan dengan wawancara yang sudah saya lakukan dengan pelatih melihat permasalahan yang terjadi pemain voli putra MAN 2 Padang cenderung mengalami servis yang bermasalah sehingga peneliti sangat tertarik sekali untuk melakukan penelitian terhadap klub ini.

METODE

Jenis penelitian ini melibatkan eksperimen semu. pada penelitian ini yang menjadi variabel independen ialah metode pengeboran. Sedangkan variabel terikatnya ialah peningkatan kapasitas pelayanan puncak. Sebelum diolah, dilakukan uji pendahuluan terhadap sampel. Tujuan dari pre-test ini adalah untuk mendapatkan informasi awal peningkatan kemampuan servis yang dimiliki pemain. Populasi pada penelitian ini ialah pemain bola voli Man 2 Padang yang berjumlah 30 orang dan sampel yang diambil untuk menjadi sampel penelitian berjumlah 15 orang pemain bola voli putra. Teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dan Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas liliefors dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Waktu dan tempat penelitian ini dimulai dari 6 november sampai 8 november dan bertempat di Man 2 Padang. Data dikumpulkan dengan menggunakan Instrumen *Service Test* untuk mengukur ketepatan teknik servis atas pemain, *Service Test* digunakan untuk ketepatan servis atas dan untuk mendapatkan nilai atau point dari seluruh sampel penelitian, Selanjutnya diolah dengan menggunakan rumus uji t.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan servis atas dari hasil *pre-test* kemampuan servis atas didapatkan nilai minimum 9, nilai maksimum 19, rata-rata 13,73 serta standar deviasi 2,96 melainkan hasil *post-test* kemampuan servis atas didapatkan nilai minimum 18, nilai maksimum 26, rata-rata 20,93 standar deviasi 2,12 Supaya lebih jelas bisa dilihat di tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *pre test* dan *post test*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
>24	0	1	0	6,6%	Baik Sekali
19-24	1	13	6,6%	86,6%	Baik
15-18	5	1	33,3%	6,6%	Sedang

11-14	7	0	46,6%	0	Kurang
<11	2	0	13,3%	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	15	100	100	

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	L _{hitung}	L _{tabel}	Keterangan
Latihan <i>drill</i> terhadap kemampuan servis atas	<i>Pre test</i>	0,131	0,220	Normal
	<i>Post test</i>	0,139		

Hipotesis penelitian ini diuji dengan analisis uji t, dimana sebelum melaksanakan uji t terlebih dahulu dilaksanakan uji normalitas guna mengetahui apa data berdistribusi normal atau tidak dengan memakai uji Lilliefors. tingkat signifikansi = 0,05. Perhitungan hasil tes Lilliefors.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Variabel	Fh	Ft	Keterangan
Latihan <i>drill</i> terhadap kemampuan servis atas (awal dan akhir)	1,95	2,48	Homogen

Pada tabel diatas bisa dilihat kalau hasil Fh lebih kecil dari Ft, lalu bisa disimpulkan kalau data Homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

<i>Jump Stop Shoot</i>	Mean	SD	T _{tabel}	T _{hitung}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre Test</i>	13,73	2,96	1,761	1,025	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post Test</i>	20,93	2,12				

Berdasarkan di tabel bisa disebut kalau adanya pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan servis atas (ttabel= 1,761> thitung=1,025), dengan begitu hipotesis yang diberikan diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* berpengaruh terhadap kemampuan servis atas pada Pemain MAN 2 Padang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan servis atas pemain bola voli putra Man 2 Padang” lalu di bab ini nanti dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan perumusan masalah yang telah diberikan sebelumnya ialah apakah terdapat pengaruh metode latihan *drill*

terhadap peningkatan kemampuan servis atas pemain bola voli putra Man 2 Padang. Yang berkenaan dengan servis atas dan metode latihan *drill* Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan bisa diuraikan sebagai berikut:

1. Servis Atas

Servis ialah pukulan pembuka serta serangan pembuka pada permainan bola voli, jadi harus berhati-hati pada melaksanakan, sebab servis yang baik seringkali langsung memberikan poin serta menyusahkan lawan untuk mengatur serangan yang berbeda. . bahkan umpan yang diberikan sulit diambil lawan (Janah, N 2016) Sedangkan menurut (Buwana,2017) Dalam Dalam permainan bola voli, servis ialah bagian yang penting, mengingat operan ialah awal terjadinya serangan pada permainan bola voli. Servis ialah serangan pembuka yang berupa ace atau langsung memenangkan poin (Tiga, 2018). Kualitas pelayanan ialah ukuran strategi profitabilitas yang wajib tahu. Passing ialah sebuah teknik dasar permainan bola voli untuk memulai sebuah pertandingan, selain itu juga dapat digunakan guna serangan pertama agar cepat mencetak poin (Niluh, 2018). Menurut Aulia & Hermanzoni (2018), “Kemampuan otot tubuh bagian atas sangat mendukung kemampuan servis”. Menurut Shandy, (2020) Permainan Bola voli ialah permainan yang memakai bola termasuk Bolavoli memerlukan kemampuan yang sifatnya komprehensif termasuk, fisik, teknik, mental dan strategi. Menurut Gabbett et al (2006), Aktivitas fisik, motorik dan olahraga harus menjadi pusat proses belajar-mengajar. Keterampilan servis terbaik diwujudkan dengan koordinasi gerakan tubuh yang diakhiri dengan ayunan lengan, serta kemampuan otot lengan dalam menggerakkan bola dengan cepat, dan koordinasi tangan-mata juga dapat dikembangkan. ketepatan arah bola (Saptiani, 2019). Menurut Oktayona & Aziz (2019), “Teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin”. Menurut Prasticia et al (2020), Teknik dalam permainan bola voli dilakukan agar dapat menghasilkan permainan yang indah. Berdasarkan pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa teknik ialah cara yang bisa dilaksanakan guna menyiapkan tugas pada proses perbaikan dan memperoleh tujuan dengan efektif serta efisien. Menurut Ningsih et al (2020), Sari & Guntur (2017), “Teknik servis adalah upaya untuk memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola dari garis belakang atau garis servis ”. MacKenzie et al (2012), “Tujuan utama servis adalah untuk mencetak angka atau

membuat bola sesulit mungkin untuk diterima dan dioper oleh tim lawan”. Menurut Septiyanto & Suharjana(2016), Keuntungan dari penguasaan servis yaitu : (1) menekan lawan dari awal pertandingan, (2) menghemat tenaga jika bisa mematikan lawan dari posisi servis, dan (3) meningkatkan kepercayaan diri pemain. Dengan demikian, kemampuan servis yang baik akan menyusahkan lawan menerima bola maka menciptakan poin. Teknik servis harus dilatih dan tidak boleh diabaikan. Pada sebuah pertandingan begitu perlu untuk pemain guna melaksanakan servis dengan konsisten. Menurut Sari & Guntur (2017), “Servis atas merupakan teknik servis yang digunakan oleh para pemain yang sudah menguasai permainan bola voli”. Menurut Yanti (2019), “Servis atas pelaksanaannya membutuhkan keterampilan untuk pengaturan atau pengolahan bola, baik arah atau tujuan serta sasaran, laju pendeknya pergerakan laju bola, ini diperlukan tenaga gerak atau kekuatan kearah bola dengan cara dipukul melalui media atau perantara tangan, terutama yang dominan pada bagian jari-jari tangan”. Menurut Alminni et al (2019), “Servis *floating* dilakukan dengan memukul bola dan segera menarik tangan sehingga pukulan akan melayang. bola tidak memberikan efek rotasi padanya, dan ketika dorongan awal menjadi kurang kuat (ketika mendekati penerima lawan), gesekan udara membuat bola bergerak tak terduga, sehingga lintasannya tegang dan sulit untuk diterima”. (Teguh Andibowo, 2018) bahwa “Servis atas merupakan teknik servis yang digunakan oleh para pemain yang sudah menguasai permainan bolavoli”.

2. Metode Latihan Drill

Menurut Ruslan (2021), “Metode latihan adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan proses latihan dan memberikan latihan guna membantu individu atau atlet dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan”. Menurut Wahyudi (2021), “Metode *drill* adalah latihan berjadwal gerak ini supaya terjadi otomatisasi gerakan. Menurut raiola (2013), Teknik olahraga, didasarkan pada pengulangan gerakan "model" untuk mendapatkan yang terbaik teknik ini, diterapkan untuk peningkatan tindakan individu. Metode *drill* begitu menetapkan kesanggupan siswa melaksanakan teknik dasar bola voli(Indah, 2022). Fanani (2020), Pemakaian metode drill pada pembelajaran pendidikan olah raga, sebagai berikut:

“ 1). Atlet terlebih dahulu dibekali dengan pengetahuan secara teori, sesuai dengan bahan ajaran yang akan diterapkan dengan metode pembelajaran drill, dalam hal ini

berarti teori mendalam mengenai servis atas bola voli. 2) Pelatih memberikan contoh praktik sebelum diberikannya latihan tentang bentuk latihan yang akan diberikan. 3) Atlet dibagi menjadi beberapa kelompok. 4) Atlet melaksanakan praktik sesuai dengan teori yang telah diberikan. 5) Pelatih mengoreksi dan membetulkan kesalahan-kesalahan latihan yang dilakukan oleh atlet. 6) Atlet diharuskan mengulang kembali latihan untuk mencapai gerakan otomatis yang benar”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, lalu bisa disimpulkan kalau adanya pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan servis atas bola voli Putra MAN 2 Padang. Hal ini terbukti dari hasil rata-rata *pre-test* dan *pos-test*, 13,73 meningkat menjadi 20,93 penelitian pada pemain bolavoli Putra MAN 2 Padang, kemudian didapat $t_{tabel} (1,761) > t_{hitung} (1,025)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dengan begitu adanya pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan servis atas bola voli Putra MAN 2 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiska. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 5 (2) (2016). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 3.
- Afriyanti, A., Darsi, H., & Sovensi, E. (2022). Analysis of the Difficulty in Performing the Volleyball Bottom Passing Technique at the Sahabat Muda Club. *SINAR SPORT JOURNAL*, 2(1), 31–38.
- Alminni, C., Altavilla, G., Cassese, F. P., Ceciliani, A., & D'isanto, T. (2019). *Physical and motor tests to estimate the improvement of the float serve*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(Proc2), S245–S250.
- Altavilla, G., & Di Tore, P. A. (2019). Physical education during the first school cycle: a brief social psycho-pedagogical summary. *Journal of Physical Education & Sport*, 16(2).
- Arifan, Ikhwanul, S. A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73-79.
- Aulia, Y., & Hermanzoni. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*, Universitas Negeri Padang, 3(2), 64–71.

- Buwana, I. P. W. T. (2017). I Putu Wira Tresna Buwana *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(1), 18–26.
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal : Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126.
- Faridhatunnisa, F., & Kurniawan Pratama, A. (2019). Peningkatan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli. *Maenpo*, 9(2), 76.
- Gabbett, T., Georgieff, B., Anderson, S., Cotton, B., Savovic, D., & Nicholson, L. (2006). Changes in skill and physical fitness following training in talent-identified volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(1), 29–35.
- Hendriawan, A. T. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Tutor Sebaya Terhadap Hasil Belajar Passing Atas Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan ...*, 143–146.
- hermanzoni, hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). PENGARUH BENTUK BENTUK LATIHAN SMASH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA ATLET BOLAVOLI M3CPESISIR SELATAN. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 5.
- Indah, D. (2022). Penerapan Metode *Drill* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 03 Rambah Hilir. *Jurnal Sport Rokania*, 2(1), 76–85.
- MacKenzie, S., Kortegaard, K., LeVangie, M., & Barro, B. (2012). Evaluation of two methods of the jump float serve in volleyball. *Journal of Applied Biomechanics*, 28(5), 579–586.
- Mardela, R., Yendrizal, Y., & Yudi, A. (2019). MODIFIKASI PERMAINAN OLAHRAGA KRIKET UNTUK PEMULA. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 206-213
- Ma'sum, R., Fardi, A., Sin, T., & Witarsyah, W. (2020). PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN OPEN SMASH ATLET BOLAVOLI KLUB GUNTUR 1000 KOTA PADANG. *Jurnal Patriot*, 2(3), 4.
- Ningsih, T. G., Witarsyah, Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2016), 916–927.
- Oktayona, R.D., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1259–1273.
- Oktayona, R., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 2.
- Prasticia, A., Soegiyanto, S., & Rahayu, S. (2020). The Effect of Drill Exercise Methods and Eye Coordination on Forearm Passing Skills of Volleyball. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2), 195–200.

- Raiola,G.,D.(2017). Motor learning in sports science: Different theoretical frameworks for different teaching methods. *Sport Science*, 10(S1), 50–56.
- Raiola,G.et al. (2013). Motor Imagery As a Tool To Enhance The Didactics In Physical Education and Artistic Gymnastic. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2), 93–97.
- Ridwan,W.W. M. (2011). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bola Voli. 1114–1123.
- Ruslan,R.(2021). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 68–73.
- Saptiani, D. (2019). Hubungan kekuatan koordinasi mata tangan dan otot lengan terhadap akurasi servis atas bola voli pada peserta putri ekstrakurikuler di sman 2 seluma. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1).
- Sari,Y.B.C.,& Guntur, G. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100.
- Septiyanto,A.,&Suharjana, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Diy. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3), 412–420.
- Shandy Pieter, & Riston Sabealu. (2020). PENGARUH LATIHAN TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN TINGGI LOMPATAN PEMAIN BOLA VOLI PUTRA SMA ITPSURABAYA. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 3.
- Teguh Andibowo. (2018). Pengaruh Latihan Standing Servis Dan Jumping Servis Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(2), 35–49.
- Wahyudi.(2021).Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Dengan Menggunakan Media Dinding. *Jurnal Praktik Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 11(1), 1–13.
- Wismiarti, & Hermanzoni. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Yanti, N. (2019). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume II Nomor 2 Oktober 2019* Novi Yanti II, 39–45.