

Pengaruh Latihan Drill Menggunakan Sasaran Dinding untuk Peningkatan Passing Bawah pada Club Bola Voli Putri Tambakagung

Arofah Khoerul Ummah^{1*}, Ahmad Syarif²

^{1,2}Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo Km. 5, Desa Jatisari, Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah.
arofahkhoerulummah06@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of the application of the wall drill method on improving the underhand passing of the Tambakagung Women's Volleyball Club. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental method (quasi-experimental research) through a one-group pretest–posttest design. The research sample consisted of 12 students selected using a purposive sampling technique. Instruments used Before the "Ready-Yes" command, the subject stands beside the court, after the "yes" command, the ball is thrown against the wall, then volleyed towards the target repeatedly to the target on the wall with a length of 1.52 meters, a height of 3.50 meters from the floor. The ball is volleyed above the 3.50 meter high line. If the ball is difficult to control, the ball can be caught or held, then before volleying the ball must be thrown first towards the wall. Volley as much as possible or as fast as possible for 1 minute. Only correct and valid volleys are counted as test results. The data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, and the Paired Sample t-Test hypothesis test at a significance level of 0.05. The results showed that the average pretest score of 55.08 increased to 66.33 in the posttest with a difference of 11.25 points. The normality test showed that the data were normally distributed ($p > 0.05$), while the results of the Paired Sample t-Test showed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), so there was a significant difference between the scores before and after the treatment. Thus, the wall drill method had a significant effect on improving students' motor skills and can be recommended as an alternative model for effective and contextual physical education learning.

Keywords: Drill Exercises Using Walls, Underhand Passing, Volleyball.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode drill dinding terhadap peningkatan passing bawah Club Bolavoli Putri Tambakagung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experimental research) melalui desain one group pretest–posttest design. Sampel penelitian berjumlah 12 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan Sebelum aba-aba “Siap-Ya”, testi berdiri disamping lapangan, setelah aba-aba “ya” bola dilempar ke tembok, kemudian di-voli ke arah sasaran berulang-ulang ke sasaran di tembok dengan panjang 1,52 meter, tinggi 3,50 meter dari lantai. Bola divoli diatas garis setinggi 3,50 meter. Jika bola sulit dikuasai, bola dapat ditangkap atau dipegang, selanjutnya sebelum mem-voli bola harus dilemparkan lebih dahulu kearah tembok. Lakukanlah mem-voli sebanyak mungkin atau secepat mungkin selama 1 menit. Hanya mem-voli yang benar dan sah yang dihitung sebagai hasil tes. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro–Wilk, dan uji hipotesis Paired Sample t-Test pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 55,08 meningkat menjadi 66,33 pada posttest dengan selisih peningkatan sebesar 11,25 poin. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sedangkan hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, metode drill dinding berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa dan dapat diromendasikan sebagai alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan kontekstual.

Kata Kunci: Latihan Drill Menggunakan Dinding, Passing Bawah, Bolavoli.

Copyright (c) 2026 Arofah Khoerul Ummah, Ahmad Syarif

✉Corresponding author: Arofah Khoerul Ummah

Email Address: arofahkhoerulummah06@gmail.com (Jl. Kutoarjo Km. 5, Kec. Kebumen, Kab. Kebumen, Jateng)

Received 07 May 2026, Accepted 13 May 2026, Published 19 May 2026

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri

adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran. Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif (Helyanan dkk., 2025).

Adapun hal yang di butuhkan dalam latihan untuk mempertahankan dan mengembangkan prestasi yang di dapat adalah latihan dengan konsisten serta penyusunan strategi latihan yang sistematis. Menurut (Usman, 2021) Analisis latihan yang tepat sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet di berbagai tingkatan, dari pemula hingga elit. Pendekatan ini melibatkan penilaian intensitas, volume, dan frekuensi latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu.

Latihan drill merupakan metode yang banyak digunakan dalam pelatihan teknik dasar olahraga karena dapat meningkatkan konsistensi dan memori otot (Margiawan dkk., 2025.). Dalam latihan drill dengan tembok, siswa berdiri di depan dinding dan melakukan passing bola secara berulang setelah bola memantul kembali. Metode pelatihan drill, khususnya drill dengan media tembok dan latihan berpasangan, telah menunjukkan potensi yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah.

Berdasarkan hasil observasi pada Kamis, 26 juni 2025 di lapangan Karanggede, desa Tambakagung kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen didapatkan hasil passing bawah yang masih rendah. Setelah melakukan wawancara kepada pelatih, pada saat latihan passing bawah menggunakan media dinding anak lebih sering mengambil bola yang tergelinding karena pantulan yang tidak akurat atau terlalu kencang sehingga bola memantul menjauh dari anak.

Latihan *passing* drill dalam permainan bola voli sering dilakukan dalam setiap Latihan pemain atau club. Latihan ini tentunya seorang pelatih kepada atlitnya supaya bisa mengikuti apa yang telah diperintahkan. Metode Latihan drill adalah metode dalam pengajaran dengan melatih pemain terhadap bahan yang sudah di ajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah di pelajari dengan pelatihan suatu rangkaian pembelajaran yang digunakan untuk mendapatkan keterampilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pada atlet bola voli Club Bola Voli Putri Tambakagung. Hasil penelitian diharapkan memberikan hasil dari Pengaruh latihan drill menggunakan sasaran dinding untuk peningkatan passing bawah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi (quasi experimental research) karena peneliti tidak dapat mengontrol seluruh variabel luar maupun melakukan

pengacakan subjek secara penuh. Desain yang diterapkan adalah one group pretest–posttest design, yaitu

satu kelompok diberi pengukuran awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan berupa latihan drill, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (posttest). Selisih antara skor pretest (H_0) dan posttest (H_a) diasumsikan sebagai dampak dari intervensi pembelajaran. Penelitian dilaksanakan di Club bola voli Tambakagung, Kabupaten Kebumen, pada bulan April 2026. Tahapan pelaksanaan meliputi uji coba instrumen dan pretest pada minggu pertama, pertemuan pada minggu kedua hingga ketiga, serta posttest dan pengumpulan data akhir pada minggu keempat.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa pada club bola voli yang berjumlah 20 siswa. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu siswa yang memiliki tingkat keterampilan motorik relatif rendah, jadwal pembelajaran yang memungkinkan intervensi berjalan optimal, serta memperoleh izin dari club dan pelatih. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 12 siswa. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel independen berupa passing bawah dan variabel dependen berupa latihan drill.

Prosedur penelitian dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahap, yaitu observasi awal, penyusunan dan uji coba instrumen, pelaksanaan pretest, pemberian perlakuan drill, pelaksanaan posttest, serta pengolahan dan analisis data. Data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif hasil tes drill sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum aba-aba “Siap-Ya”, testi berdiri disamping lapangan, setelah aba-aba “ya” bola dilempar ke tembok, kemudian di-voli ke arah sasaran berulang-ulang ke sasaran di tembok dengan panjang 1,52 meter, tinggi 3,50 meter dari lantai. Bola divoli diatas garis setinggi 3,50 meter. Jika bola sulit dikuasai, bola dapat ditangkap atau dipegang, selanjutnya sebelum mem-voli bola harus dilemparkan lebih dahulu kearah tembok. Lakukanlah mem-voli sebanyak mungkin atau secepat mungkin selama 1 menit. Hanya mem-voli yang benar dan sah yang dihitung sebagai hasil tes. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan r_{tabel} 0,901 ($n = 12$) dan seluruh item dinyatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach’s Alpha memperoleh nilai 0,921, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi hasil pretest dan posttest. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 siswa. Apabila data berdistribusi normal ($sig > 0,05$), maka uji hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Jika nilai $pvalue < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan terhadap passing bawah; sebaliknya, apabila data tidak normal, maka digunakan uji nonparametrik yang sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh gambaran mengenai pengaruh penerapan metode *dril* dinding terhadap peningkatan passing bawah pada club bola voli Tambakagung. Data penelitian ini dikumpulkan melalui proses observasi serta pelaksanaan tes dan pengukuran yang meliputi latihan *drill* dinding sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Penelitian ini melibatkan 12 siswa sebagai sampel penelitian. Adapun hasil penelitian selanjutnya disajikan pada pemaparan berikut ini:

Tabel 1. Data *Pre-test*

NO	Nama	Pretest
1.	Hazri AINU Zahirah	58
2.	Unzila Rizqi Ramadhani	65
3.	Belinda Darra P	70
4.	Rasya Ali N	54
5.	Alfiahtun Zuliyanti	55
6.	Berlian Mustika A	30
7.	Zhafira Nur Faiza	55
8.	Anindhita Keizha Z	44
9.	Andini Kaliana S	60
10.	Najwa Lailatul M	63
11.	Andina Kaleana S	60
12.	Chika Agustin P	47

Tabel 2. Data *Post-test*

NO	Nama	Pretest
1.	Hazri AINU Zahirah	78
2.	Unzila Rizqi Ramadhani	76
3.	Belinda Darra P	88
4.	Rasya Ali N	55
5.	Alfiahtun Zuliyanti	81
6.	Berlian Mustika A	48
7.	Zhafira Nur Faiza	64
8.	Anindhita Keizha Z	47
9.	Andini Kaliana S	68
10.	Najwa Lailatul M	69
11.	Andina Kaleana S	75
12.	Chika Agustin P	47

Tabel 3. Uji Statistik Deskriptif
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	12	30	70	55.08	10.698
posttest	12	47	88	66.33	14.196
Valid N (listwise)	12				

Pada data pretest dan posttest disajikan pada Tabel 4.1, dan 4.2. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti ingin melakukan pengolahan data statistik deskriptif terlebih dahulu terhadap data yang sudah diperoleh meliputi analisis *mean*, *std. deviation*, *minimum*, *maximum* dan lain-lain. Statistik deskriptif pada penelitian ini memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data keterampilan motorik siswa sebelum dan sesudah penerapan metode *drill* dinding. Data diperoleh dari 12 siswa yang

menjadi sampel penelitian. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai pretest memiliki skor minimum sebesar 30 dan skor maksimum sebesar 70, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 55,08 serta standar deviasi sebesar 10,698. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan awal *passing* bawah berada pada kategori sedang dengan tingkat penyebaran data yang relatif homogen, yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang tidak terlalu besar.

Sementara itu, pada hasil posttest diperoleh nilai minimum sebesar 47 dan nilai maksimum sebesar 88, dengan rata-rata sebesar 66,33 serta standar deviasi sebesar 14,196. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan berupa *drill* dinding. Selain itu, rentang nilai pada *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*, yang mengindikasikan adanya perkembangan kemampuan motorik siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata sebesar 11,25 poin dari pretest ke posttest. Peningkatan tersebut memberikan gambaran awal bahwa penerapan metode *drill* dinding berpotensi memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan motorik siswa. Temuan deskriptif ini selanjutnya akan diperkuat melalui pengujian hipotesis untuk mengetahui signifikansi peningkatan yang terjadi.

Tabel 4. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.210	12	.152	.926	12	.338
Posttest	.152	12	.200*	.921	12	.290

Uji Normalitas pada masing-masing variabel dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro Wilk karena sampel <50. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi yang mengikuti pola sebaran normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah nilai signifikansi (p-value). Apabila nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil lengkap dari pengujian normalitas untuk seluruh variabel yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,338 dan posttest sebesar 0,290. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka analisis selanjutnya dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu Paired Sample t-Test.

Paired Samples Test								
Paired Differences								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.(2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-11.250	8.214	2.371	-16.469	-6.031	-4.744	11	.001

Uji parametrik merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan asumsi bahwa data yang dianalisis berdistribusi normal dan memiliki skala pengukuran interval atau rasio. Dalam penelitian ini, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest

berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka analisis hipotesis menggunakan uji parametrik.

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test*, diperoleh nilai rata-rata selisih (*mean difference*) antara pretest dan posttest sebesar -11,250 dengan standar deviasi 8,214 dan standar error mean sebesar 2.371. Interval kepercayaan 95% terhadap selisih perbedaan berada pada rentang -16,469 sampai dengan -6,031. Nilai t hitung yang diperoleh sebesar -4,744 dengan derajat kebebasan (df) 11 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, yang berarti penerapan metode drill dinding berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan passing bawah pada club bola voli putri Tambakagung.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode drill dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap passing bawah bola voli putri Tambakagung. Peningkatan rata-rata skor sebesar 11,25 poin dari pretest ke posttest mengindikasikan adanya perubahan positif setelah intervensi pembelajaran berbasis permainan. Latihan drill dinding (*wall drill*) dalam bola voli merupakan teknik latihan dasar yang dikembangkan dari prinsip awal permainan ini, yaitu William G. Morgan pada tahun 1895 di Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat.

Latihan Variasi Passing Bawah Menggunakan Sasaran Dinding, Pengembangan latihan variasi dengan memanfaatkan sasaran dinding adalah strategi penting dalam olahraga. Variabilitas latihan ini bertujuan untuk merangsang motivasi atletik, mengurangi kebosanan, dan meningkatkan efisiensi adaptasi atlet terhadap rangsangan yang berbeda, dengan fokus pada pengembangan keterampilan teknis. (Filby Desiva et.al.2024.)

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi efektivitas latihan drill menggunakan dinding terhadap kemampuan passing bawah dalam konteks club bola voli Putri Tambakagung. Dalam penelitian ini, subjek penelitian meliputi anggota lakilaki dan perempuan yang secara rutin menjalani latihan drill sebanyak 9 kali pertemuan, dilaksanakan selama dua kali seminggu. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing bawah berdasarkan perbandingan pretest dan post-test, yang diukur dengan menggunakan uji paired sample t-test dengan nilai signifikansi sebesar 0,001, lebih rendah dari alpha level 0,05 yang digunakan.

Peningkatan keterampilan ini sejalan dengan prinsip dasar latihan keterampilan motorik, di mana pengulangan gerakan dengan umpan balik yang konsisten dapat meningkatkan akurasi dan keterampilan teknik dasar (Margiawan dkk., 2025.). Latihan menggunakan media dinding memberikan

frekuensi sentuhan bola yang tinggi, mempercepat adaptasi motorik siswa dalam menerima dan mengembalikan bola, serta meningkatkan kekuatan dan presisi dalam passing bawah.

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas.

Temuan ini mendukung teori bahwa latihan drill dengan dinding efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis, seperti yang didukung oleh literatur sebelumnya yang mengemukakan bahwa metode drill dapat meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan kontrol dalam olahraga. Selain itu, penggunaan dinding sebagai target latihan memungkinkan pemain untuk fokus pada gerakan dan pengawasan bola tanpa gangguan dari interaksi rekan setim, yang berkontribusi pada peningkatan kemampuan mereka dalam mengantisipasi gerakan bola dan mengarahkan pantulan bola dengan lebih baik (Aslamiya, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan Club Bolavoli Putri Tambakagung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan passing bawah. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai keterampilan motorik dari 55,08 pada pretest menjadi 66,33 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 11,25 poin. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji Paired Sample t-Test. Berdasarkan hasil uji tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Voli membutuhkan keterampilan teknis tinggi, termasuk passing bawah yang krusial untuk serangan yang efektif. Penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test untuk mengevaluasi efek latihan drill dengan dinding terhadap keterampilan passing bawah Club Bolavoli Putri Tambakagung. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan passing bawah setelah latihan. Hasil ini mendukung penggunaan latihan dengan dinding untuk meningkatkan aspek teknis voli. Implikasinya, metode ini dapat diterapkan secara luas untuk meningkatkan performa pemain voli muda di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya artikel ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis persembahkan kepada kedua orang tua dan keluarga atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen beserta jajaran pimpinan, Dekan, Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, dan seluruh dosen atas dukungan dan fasilitas yang diberikan, khususnya kepada Dosen Pembimbing atas arahan dan bimbingannya. Selain itu, terima

kasih kepada pihak tempat penelitian, para responden, serta teman hidup untuk dimasa depan yang telah membantu dan memberikan semangat sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Aslamiya, F. D. A. (2024). Pengaruh Latihan Drill Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Anggota Ektrakulikuler Bolavoli Di Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 272–276. <https://doi.org/10.1234/jpo.v7i4.61561>
- Helyanan, A., Nurwirhanuddin, N., & Sutirta, H. (2025). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Ketepatan Passing Atas Bola Voli Melalui Metode Sasaran/Target. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 12(1), 23–35. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v12i1.15348>
- Margiawan, I. L., Wijaya, F., & Sumantri, R. J. (2025.). Pengaruh Latihan Drill Media Dinding Terhadap Passing Bawah Voli Sd Negeri Metawana Kabupaten Banjarnegara. 2025. *Pengaruh Latihan Drill Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Anggota Ektrakulikuler Bolavoli Di Smk Negeri 1 Surabaya*. (t.t.).
- Usman, G. (2021). *Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh*.