JPO: Jurnal Prestasi Olahraga

Volume 9 Nomer 8 Tahun 2026

ISSN: 2338-7971

PENGARUH METODE DRILL PASSING TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN PASSING BAWAH ATLET PUTRA PBV GARUDA MUDA TRENGGALEK

Tesya Fitria Permatasari[1], Mohammad Faruk[2], Machfud Irsyada[3], Muhammad[4]

Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

tesya.23302@mhs.unesa.ac.id

Dikirim : 28-09-2026; **Direview:** 28-09-2026; **Diterima:** 30-09-2026; **Diterbitkan:** 30-10-2026

Abstrak

Kemampuan *passing* bawah merupakan keterampilan dasar dalam permainan bolavoli yang berperan penting dalam mengontrol bola dan mendukung penyusunan serangan. Namun, atlet putra PBV Garuda Muda Trenggalek usia 14–15 tahun masih mengalami kesulitan dalam menjaga kestabilan posisi tubuh, mengontrol arah bola, dan mencapai ketepatan sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah sebelum dan sesudah penerapan metode *drill passing* serta menganalisis pengaruh metode tersebut terhadap peningkatan kemampuan atlet. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian terdiri atas 20 atlet putra yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui Tes Keterampilan Bolavoli Usia 14–15 Tahun dengan tes *passing* bawah selama 60 detik. Perlakuan diberikan dalam 13 sesi latihan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk,* dan *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 50,30 pada pretest menjadi 62,95 pada posttest, dengan selisih 12,65 poin. Uji *Paired Sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, metode *drill passing* berpotensi menjadi alternatif latihan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli usia 14–15 tahun.

Kata kunci: metode *drill, passing* bawah, bolavoli, atlet usia 14–15 tahun

Abstract

Underhand passing is a fundamental skill in volleyball that plays an important role in ball control and attack development. However, male athletes aged 14–15 years at PBV Garuda Muda Trenggalek experience difficulties maintaining body stability, controlling ball direction, and achieving passing accuracy. This study aimed to determine the athletes' underhand passing ability before and after the implementation of the drill passing method and to analyze its effect on their performance. The study employed a quantitative approach with a pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 20 male athletes selected using total sampling. Data were collected using the Volleyball Skills Test for athletes aged 14–15 years, specifically a 60-second underhand passing test. The intervention comprised 13 training sessions conducted three times per week. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the paired-samples t-test. The results showed that the mean score increased from 50.30 in the pretest to 62.95 in the posttest, representing an improvement of 12.65 points. The paired-samples t-test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the intervention. Therefore, the drill passing method can serve as a structured training alternative to improve underhand passing ability among volleyball athletes aged 14–15 years.

Keywords: *drill method, underhand passing, volleyball, athletes aged 14–15 years*

1. PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan olahraga beregu yang membutuhkan penguasaan teknik dasar, kondisi fisik, koordinasi gerak, dan kerja sama antarpemain. Penguasaan teknik dasar menjadi salah satu aspek penting untuk menunjang keberhasilan pemain dalam melaksanakan tugasnya selama pertandingan Bumburo (2023). Teknik dasar bola voli meliputi servis, *passing, smash,* dan *block*, yang masing-masing memiliki fungsi berbeda dalam situasi menyerang maupun bertahan. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan teknik dasar perlu menjadi bagian penting dalam proses latihan atlet.

Salah satu teknik dasar yang memiliki peran penting dalam permainan bola voli adalah *passing* bawah. Teknik ini digunakan untuk menerima dan mengendalikan bola yang datang, terutama ketika bola berada pada posisi rendah atau datang dengan kecepatan tertentu. *Passing* bawah yang dilakukan dengan baik membantu pemain mengarahkan bola kepada rekan satu tim sehingga permainan dapat dilanjutkan secara terorganisasi. Sebaliknya, kesalahan dalam mengendalikan bola dapat menyulitkan tim untuk menyusun serangan secara efektif Komalasari (2024).

Kemampuan *passing* bawah tidak hanya bergantung pada pemahaman terhadap teknik gerakan, tetapi juga pada koordinasi tubuh, ketepatan perkenaan bola, pengendalian arah pantulan, dan konsistensi pelaksanaan gerakan. Oleh karena itu, kemampuan tersebut perlu dikembangkan melalui latihan yang terarah dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Latihan yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan kesempatan kepada pemain untuk memperbaiki kesalahan dan meningkatkan penguasaan teknik dasar Yusup Jamil (2022).

Salah satu pendekatan latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar adalah metode *drill*. Metode ini menekankan pengulangan gerakan secara terencana sehingga atlet dapat berlatih secara konsisten dan memperbaiki pelaksanaan teknik. Dalam latihan *passing* bawah, metode *drill* dapat diterapkan melalui latihan berpasangan, latihan dengan sasaran, serta variasi latihan yang mengharuskan atlet mengarahkan bola secara tepat. Penerapan latihan yang terstruktur diharapkan dapat membantu atlet membangun konsistensi gerak dan meningkatkan kemampuan mengendalikan bola Mayori & Eriyanti (2025)

Penelitian terdahulu telah membahas penggunaan metode *drill* dalam pengembangan kemampuan *passing* bawah bolavoli. Ainurrozi (2023) mengkaji latihan *drill* selama enam minggu pada atlet akademi bolavoli kelompok usia di bawah 17 tahun. Penelitian tersebut memberikan bukti empiris mengenai penggunaan latihan *drill* dalam pengembangan keterampilan *passing* bawah. Selain itu, Prasticia (2020) mengkaji metode latihan *drill* dan koordinasi mata terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli. Feryantono & Suriatno (2024) juga membahas variasi *butterfly passing drill dan endurance passing drill* terhadap ketepatan *passing* bawah pemain bolavoli junior.

Kajian lain dilakukan oleh Dea (2025) melalui meta-analisis mengenai latihan *drill* dan kemampuan *passing* bawah bolavoli. Sementara itu, Regziana (2024) membahas perbandingan latihan *passing* bawah berpasangan dan *drill* individu pada anak usia 13–15 tahun. Riksandi (2024) turut mengkaji latihan *drill* berpasangan sebagai upaya meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Berbagai penelitian tersebut memperlihatkan bahwa metode dan variasi latihan *drill* telah menjadi bagian dari kajian pengembangan keterampilan dasar bolavoli.

Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu perlu dipahami berdasarkan karakteristik subjek, bentuk perlakuan, dan konteks latihan yang digunakan. Perbedaan usia, tingkat keterampilan awal, serta lingkungan latihan dapat memengaruhi respons atlet terhadap suatu program latihan. Berdasarkan penelitian relevan yang dibahas dalam skripsi ini, penelitian yang secara khusus menguji metode *drill passing* pada atlet putra usia 14–15 tahun di PBV Garuda Muda Trenggalek belum ditemukan. Hal ini menjadi celah kontekstual yang mendasari pelaksanaan penelitian, bukan berarti penggunaan metode *drill* dalam latihan *passing* bawah belum pernah diteliti.

Dalam konteks PBV Garuda Muda Trenggalek, identifikasi masalah dalam skripsi menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bawah sebagian atlet putra usia 14–15 tahun masih perlu ditingkatkan, terutama dalam pengendalian bola. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya latihan yang sistematis, berulang, dan terarah untuk membantu atlet mengembangkan keterampilan *passing* bawah. Supian (2026) menerapkan bahwa metode *drill passing* perlu dievaluasi menggunakan pengukuran yang objektif agar perubahan kemampuan atlet sebelum dan sesudah latihan dapat diketahui.

Penelitian ini memiliki fokus pada penerapan metode *drill passing* kepada atlet putra PBV Garuda Muda Trenggalek usia 14–15 tahun. Program perlakuan dilaksanakan sebanyak 13 sesi latihan dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu. Kemampuan *passing* bawah diukur sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan instrumen Tes Keterampilan Bolavoli Usia 14–15 Tahun. Dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, penelitian ini berupaya memperoleh bukti empiris mengenai perubahan kemampuan *passing* bawah setelah program latihan diberikan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah atlet putra PBV Garuda Muda Trenggalek sebelum dan sesudah diberikan latihan menggunakan metode *drill passing*, serta menganalisis pengaruh metode tersebut terhadap kemampuan *passing* bawah. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu kepelatihan olahraga dan menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan teknik dasar bolavoli.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimental dan desain *one-group pretest–posttest.* Desain ini melibatkan satu kelompok atlet yang menjalani pengukuran awal *(pretest),* menerima perlakuan berupa metode *drill passing,* kemudian menjalani pengukuran akhir *(posttest).* Perubahan kemampuan diketahui melalui perbandingan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di PBV Garuda Muda Trenggalek, Kabupaten Trenggalek, Jawa Timur, pada 2 Agustus sampai 3 September 2026. Populasi penelitian adalah atlet putra PBV Garuda Muda Trenggalek berusia 14–15 tahun. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet yang ditentukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dilibatkan sebagai sampel.

Perlakuan berupa latihan *drill passing* diberikan sebanyak 13 sesi dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu. Rangkaian latihan mencakup variasi latihan *passing* bawah berpasangan melewati net, latihan dengan sasaran pengumpan *(setter),* latihan *rolling,* latihan berpasangan dengan jarak bertahap, serta permainan 6 lawan 6 dan 2 lawan 2 dengan ketentuan menggunakan *passing* bawah. Variasi tersebut digunakan sebagai bentuk latihan teknik yang terarah untuk memberi kesempatan kepada atlet melakukan pengulangan gerakan *passing* bawah.

Data dikumpulkan menggunakan Tes Keterampilan Bolavoli Usia 14–15 Tahun, khususnya tes *passing* bawah selama 60 detik yang mengacu pada Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas, 1999) instrumen tersebut memiliki nilai validitas 0,733 dan reliabilitas 0,758 dengan *intrument* tes ini juga masih digunakan dalam penelitian-penelitian terbaru, salah satunya oleh Widiyono & Zubaedi (2024). *Pretest* dilaksanakan pada 2 Agustus 2026 sebelum perlakuan, sedangkan *posttest* dilakukan pada 3 September 2026 setelah program latihan selesai. Skor kedua tes digunakan untuk menilai perubahan kemampuan *passing* bawah atlet.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics*. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi hasil *pretest* serta *posttest*. Uji normalitas *Shapiro–Wilk* digunakan untuk memeriksa distribusi data selisih skor. Selanjutnya, uji *Paired-Samples T-Test* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata kemampuan *passing* bawah sebelum dan sesudah perlakuan. Taraf signifikansi ditetapkan sebesar 0,05. Hasil uji dilaporkan berdasarkan nilai statistik dan signifikansi yang tercantum dalam hasil analisis penelitian.

3. HASIL

Penelitian ini melibatkan 20 atlet putra PBV Garuda Muda Trenggalek berusia 14-15 tahun. Data penelitian diperoleh dari hasil tes kemampuan *passing* bawah sebelum diberikan perlakuan *(pretest)* dan setelah diberikan perlakuan *(posttest).* Data tersebut dianalisis untuk mengetahui gambaran kemampuan *passing* bawah atlet serta perubahan skor setelah mengikuti program latihan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Statistik	*Pretest*	*Posttest*
Jumlah atlet (N)	20	20
Minimum	40	52
Maksimum	61	73
Mean	50.30	62.95
Standar Deviasi	5.966	6.004

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata kemampuan *passing* bawah meningkat dari 50,30 pada *pretest* menjadi 62,95 pada *posttest*. Selisih rata-rata kedua pengukuran adalah 12,65 poin. Nilai minimum meningkat dari 40 menjadi 52, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 61 menjadi 73. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skor kemampuan *passing* bawah setelah perlakuan lebih tinggi daripada skor sebelum perlakuan.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Statistik	df	Sig.
Selisih *Pretest - Posttest*	0.931	20	0.163

Hasil uji *Shapiro–Wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,163 (>0,05), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, pengujian hipootesis dilakukan menggunakan uji *Paired Samples T-Test* pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Samples T-Test*

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttes	-34.683	19	< 0.001

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *Paired-Samples t-Test* diperoleh nilai <0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet putra PBV Garuda Muda Trenggalek setelah diberikan latihan menggunakan metode *drill passing.*

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet putra PBV Garuda Muda Trenggalek setelah mengikuti program latihan menggunakan metode *drill passing.* Rata-rata skor meningkat dari 50,30 pada *pretest* menjadi 62,95 pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 12,65 poin. Hasil uji *paired-samples t-test* menunjukkan nilai t = -34,683, df = 19 dan sig. (2-tailed) = (p<0,001). Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *passing* bawah sebelum dan sesudah pelaksanaan program latihan.

Peningkatan kemampuan *passing* bawah dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Ainurrozi (2023) yang membahas latihan *drill* selama enam minggu pada atlet Akademi Voli KU-17. Penelitian tersebut melaporkan peningkatan rata-rata skor *passing* bawah dari 40,20 pada *pretest* menjadi 45,67 pada *posttest*. Kesamaan temuan ini memberikan dukungan empiris bahwa latihan *drill* dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk mengembangkan kemampuan *passing* bawah. Namun, besarnya peningkatan dalam kedua penelitian tidak dapat dibandingkan secara langsung karena terdapat perbedaan karakteristik peserta, durasi latihan, dan kemungkinan perbedaan prosedur pengukuran.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Feryantono & Suriatno (2024), yang menguji latihan *butterfly passing drill* dan *endurance passing drill* terhadap ketepatan *passing* bawah pemain bolavoli junior. Penelitian tersebut menemukan peningkatan ketepatan *passing* bawah pada kedua kelompok latihan. Temuan tersebut memperkuat relevansi penggunaan latihan yang berfokus pada keterampilan *passing* bawah. Akan tetapi, ketepatan *passing* dan skor tes keterampilan *passing* bawah merupakan aspek pengukuran yang tidak sepenuhnya identik. Oleh karena itu, penelitian terdahulu tersebut lebih tepat digunakan sebagai pembanding yang mendukung relevansi latihan *passing*, bukan sebagai bukti bahwa kedua program latihan menghasilkan perubahan yang sama.

Dukungan lain diperoleh dari Dea (2025) yang melakukan meta-analisis terhadap penelitian mengenai pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli. Hasil kajian mereka menunjukkan bahwa latihan *drill* secara umum berpotensi meningkatkan kemampuan *passing* bawah, meskipun besarnya hasil berbeda antarpenelitian. Selain itu, Riksandi (2024) mengkaji latihan *drill* berpasangan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa latihan *drill* telah digunakan dalam beragam konteks latihan untuk mengembangkan keterampilan dasar bolavoli. Dengan demikian, hasil penelitian pada atlet PBV Garuda Muda Trenggalek menambah bukti pada konteks atlet putra usia 14–15 tahun di klub tersebut.

Secara praktis, latihan *drill passing* memberikan kesempatan kepada atlet untuk melakukan gerakan *passing* bawah secara berulang dalam situasi latihan yang terstruktur. Pengulangan dapat digunakan untuk memperkuat penguasaan pola gerak dan memberi kesempatan kepada atlet untuk memperbaiki kesalahan teknik berdasarkan arahan pelatih Dananjaya & Rahayu (2026). Dalam konteks penelitian ini, latihan tersebut relevan dengan permasalahan awal yang ditemukan, yaitu posisi kaki dan lengan yang belum konsisten, kontrol bola yang belum optimal, serta ketepatan arah bola yang masih perlu ditingkatkan. Meskipun aspek-aspek tersebut menjadi alasan penerapan latihan, penelitian ini hanya mengukur skor tes *passing* bawah secara keseluruhan. Oleh sebab itu, peningkatan skor tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa setiap aspek teknik tersebut mengalami peningkatan secara terpisah Riksandi (2024)

Dalam penelitian ini, peningkatan skor rata-rata memberikan indikasi bahwa program latihan yang diterapkan berkaitan dengan perbaikan hasil tes *passing* bawah atlet. Namun, penelitian tidak mengukur secara terpisah kontribusi setiap jenis latihan dalam program. Oleh karena itu, peningkatan yang terjadi tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu bentuk latihan tertentu. Penelitian ini juga tidak mengukur secara khusus perubahan koordinasi mata-tangan, ketepatan arah bola, maupun efektivitas *passing* dalam situasi pertandingan. Interpretasi hasil perlu dibatasi pada perubahan skor tes *passing* bawah yang digunakan.

Keterbatasan penting lainnya adalah penggunaan desain *one-group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol. Desain ini memungkinkan perbandingan kemampuan atlet sebelum dan sesudah perlakuan, tetapi tidak dapat sepenuhnya mengesampingkan faktor lain seperti latihan rutin di luar program penelitian, pengalaman melakukan tes, dan perubahan kemampuan yang terjadi selama periode penelitian. Dengan demikian, meskipun perbedaan skor signifikan secara statistik, atribusi kausal terhadap

metode *drill passing* perlu dilakukan secara hati-hati Yusup Jamil (2022).

Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih PBV Garuda Muda Trenggalek untuk menggunakan latihan *drill passing* sebagai salah satu variasi dalam program pengembangan teknik dasar. Pelaksanaan latihan perlu disertai pengawasan teknik, sasaran latihan yang jelas, dan evaluasi berkala menggunakan instrumen yang sama. Penelitian berikutnya dapat melibatkan kelompok kontrol, sampel dari lebih dari satu klub, serta pengukuran keterampilan yang lebih beragam untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas metode latihan.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kemampuan *passing* bawah atlet putra PBV Garuda Muda Trenggalek setelah mengikuti program latihan menggunakan metode *drill passing*. Rata-rata skor meningkat dari 50,30 pada *pretest* menjadi 62,95 pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 12,65 poin. Hasil uji *paired-samples t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik t = -34,683, df = 19, sig. (2-tailed) = (p<0,001). Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program latihan *drill passing* berkaitan dengan peningkatan hasil tes kemampuan *passing* bawah atlet. Namun, karena penelitian menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, hasil tersebut belum dapat memastikan bahwa peningkatan sepenuhnya disebabkan oleh metode latihan yang diterapkan.

Berdasarkan hasil penelitian, pelatih PBV Garuda Muda Trenggalek dapat mempertimbangkan latihan *drill passing* sebagai salah satu variasi dalam program latihan teknik dasar bola voli. Pelaksanaan latihan sebaiknya disertai pengawasan terhadap ketepatan gerakan, pengaturan intensitas latihan, dan evaluasi kemampuan atlet secara berkala. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimental yang lebih kuat, melibatkan atlet dari beberapa klub, serta menambahkan pengukuran keterampilan yang lebih beragam, seperti ketepatan arah *passing* dan kemampuan *passing* dalam situasi permainan. Penelitian lanjutan juga perlu mempertimbangkan aktivitas latihan di luar program agar faktor lain yang mungkin memengaruhi perubahan hasil dapat dikendalikan dengan lebih baik.

REFERENSI

Ainurrozi, A. S., Purwoto, S. P., & Himawan, A. (2023). *Drill Training Method for 6 Weeks Improves Bottom Passing Ability at Volleyball Academy KU-17*. *6*(2), 73–78.

Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Prima, M. F. (2023). *Permainan bola voli : sebuah tinjauan konseptual Volleyball game : a conceptual overview*. *22*(4), 38–44.

Dananjaya, A., & Rahayu, S. (2026). *Pengaruh Latihan Drill Receive Passing Bawah Sasaran Tetap Terhadap Kemampuan Mengarahkan Bola Voli Ke*. *12*(1), 27–39.

Dea, R., Anggina, D., Nugraha, U., & Muzaffar, A. (2025). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Meta Analisis Pengaruh Latihan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Drill terhadap*. *6*(1), 80–87.

Feryantono, R., & Suriatno, A. (2024). *Pengaruh Butterfly Passing Drill dan Endurance Passing Drill terhadap Ketepatan Passing Bawah Pemain Bola Voli Junior The Effect of Butterfly Passing Drill and Endurance Passing Drill on the Accuracy of Underhand Passing in Junior Volleyball Players yang lebih menghibur , sehingga motivasi pemain dalam endurance drill dapat menjadi konvensional yang berfokus pada gerakan repetitif . Metode konvensional ini , meski*. *3*(1), 44–57.

Komalasari, I. (2024). *Upaya Meningkatkan Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bolavoli Melalui Model Latihan Drill*. *14*(5), 338–343.

Mayori, E., & Eriyanti, W. (2025). *Implementation of the Drill Method to Improve Volleyball Underhand Pass Learning Outcomes*. 563–570.

Prasticia, A., Soegiyanto, S., & Rahayu, S. (2020). *The Effect of Drill Exercise Methods and Eye Coordination on Forearm Passing Skills of Volleyball*. *9*(2), 195–200.

Regziana, T., Kusuma, D., & Herlambang, T. (2024). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan dan Drill Individu terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Anak Usia 13-15 Tahun*. *8*, 40747–40754.

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

Supian, F., Lengkana, A. S., & Saptani, E. (2026). *Journal of Physical Education , Health and Sport Training Using a Hanging Ball Modification Tool as an Effort to Im- prove Basic Volleyball Passing Techniques*. *13*(1), 763–771.

Widiyono, I. P., & Zubaedi, A. (2024). *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan Analisis Tingkat Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Usia 16-19 Tahun Analysis Of Volleyball Bottom Passing Skill Levels Age 16-19 Years Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*. *12*, 1–11.

Yusup Jamil, Nugraheni, W., & Bachtiar. (2022). Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Educatio*, *8*(4), 1309–1317. https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3494