



The Influence of Drill Receive Serve and Drill Defense Training Methods to Improve Lower Passing Ability

Pengaruh Metode Latihan Drill Receive Serve dan Drill Defense untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah

Nira Nurfadilah^{1)*}, Nanang Mulyana¹⁾

¹⁾Universitas Muhammadiyah Kuningan

*Correspondence: niranurfadilah86@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to improve volleyball players' ability in lower passing by using exercises for defense and receiving and serving. It was determined from field analysis data that the players were unable to receive serves and attacks from their opponents. This study used an experimental design with a one-group pre-test and post-test using quantitative methodology. The study population consisted of female volleyball extracurricular participants of SMK Negeri 2 Kuningan. Purposive sampling was the technique used for the sample. To measure the lower passing ability, the Brady volleyball test was used. Data was examined using Paired Samples T-Test, Normality Test, and Homogeneity Test. After practicing the receive serve drill and the defense technique drill, the findings showed considerable improvement in the lower passing ability. The data was homogeneous and regularly distributed, and the t-test produced a significant result of $0.000 < 0.05$. In conclusion, practicing these techniques can improve your ability to pass the ball lower during volleyball matches. A more in-depth understanding of the long-term effectiveness of this method can be obtained through its application in continuous practice.

Keywords: Underhand Passing, Drill Receive Serve, Drill Defense

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan pemain bolavoli dalam passing bawah dengan menggunakan latihan untuk pertahanan dan menerima serta melakukan servis. Hal ini ditentukan dari data analisis lapangan bahwa para pemain tidak dapat menerima servis dan serangan dari lawan mereka. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pre-test dan post-test satu kelompok dengan menggunakan metodologi kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMK Negeri 2 Kuningan. Purposive sampling adalah teknik yang digunakan untuk sampel. Untuk mengukur kemampuan passing bawah, digunakan tes bolavoli Brady. Data diperiksa dengan menggunakan Paired Samples T-Test, Uji Normalitas, dan Uji Homogenitas. Setelah berlatih drill menerima servis dan drill teknik pertahanan, temuan menunjukkan peningkatan yang cukup besar dalam kemampuan passing bawah. Data tersebut homogen dan terdistribusi secara teratur, dan uji-t menghasilkan hasil yang signifikan yaitu $0.000 < 0.05$. Kesimpulannya, berlatih teknik-teknik ini dapat meningkatkan kemampuan Anda dalam mengoper bola lebih rendah selama pertandingan bolavoli. Pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas jangka panjang metode ini dapat diperoleh melalui penerapannya dalam latihan yang berkesinambungan.

Kata Kunci: *Passing Bawah, Drill Receive Serve, Drill Defense*

This is an open access article under the CC - BY license.



PENDAHULUAN

Pertandingan bolavoli yakni olahraga yang dimainkan secara berkelompok berisikan enam pemain. Membutuhkan setidaknya dua tim untuk memainkan permainan ini agar saling melawan. Permainan bolavoli memiliki tujuan utama yakni memantulkan bola dari tangan ke tangan kemudian menjatuhkannya ke daerah lawan. Apabila tim tidak berhasil memantulkan bola kembali, maka akan dianggap kalah (Sumantri, Afandi, Wati, Mudayat, & Syarif, 2023). Permainan bolavoli tidak mudah untuk dilakukan oleh semua orang, karena memiliki peraturan yang cukup kompleks. Oleh sebab itu koordinasi gerak yang optimal sangat krusial pada pertandingan bolavoli guna menerapkan semua gerakan yang terdapat pada permainan bolavoli (Supriyanto & Martiani, 2019).

Teknik dasar bolavoli adalah aktivitas krusial untuk dikuasai agar memberikan peningkatan pada kualitas

permainan. Penguasaan langkah dasar bolavoli menjadi titik pertama dari taktik pertandingan bolavoli yang baik. Tim maupun perorangan wajib memiliki teknik dasar yang mumpuni, hal tersebut karena teknik dasar merupakan aspek penting dalam permainan yang dapat mempengaruhi berjalannya pertandingan (Munhamir, Supriyadi, & Sunijantoro, 2021). *Passing* bawah menjadi kunci utama dalam sebuah pertahanan dalam permainan bolavoli apabila seseorang sudah menguasai *passing* bawah dengan baik maka dalam permainannya juga akan baik.

Passing bawah adalah keterampilan penting dalam bolavoli, baik melakukan pertahanan terhadap serangan lawan maupun sebagai titik awal pembangunan serangan. Namun, masih banyak pemain yang belum menguasai teknik ini dengan benar, sehingga seringkali bola tidak terarah. Oleh karena itu penerapan metode latihan *drill receive servis* dan *drill defense* pada latihan ekstrakurikuler di SMK Negeri 2 Kuningan diharapkan dapat memberikan peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah. Berdasarkan teori yang telah disampaikan, hubungan antara latihan *drill* dan peningkatan kemampuan *passing* bawah sangat erat. Tujuan penelitian ini yakni mengetahui apakah metode latihan *drill* dapat memberikan kenaikan abilitas *passing* bawah pada pertandingan bola volly, khususnya pengaplikasian metode latihan *drill receive servis* dan *drill defense*.

Mengacu pada pemaparan Kardiyanto & Sunardi, (2020) terdapat berbagai teknik dasar dalam permainan bolavoli yang wajib dimiliki oleh masing-masing pemain, yakni servis, *smash*, *passing*, dan *block*. Apabila ingin memiliki prestasi pada cabang olah raga bolavoli, empat teknik dasar tersebut menjadi landasan yang perlu dipelajari. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli memiliki keterkaitan satu sama lain, akan tetapi banyak atlet yang mulai abai pada teknik tersebut. Apabila hal tersebut terus terjadi, maka atlet tidak dapat bermain maupun bertanding dengan optimal sehingga akan menurunkan perkembangan prestasi atlet (Keswando et al., 2022).

Teknik dasar ketika bermain bola volly yang pertama yakni *passing* bawah yang diterapkan guna memainkan bola kepada teman satu tim atau dengan tim lain serta guna mendapat pukulan dari servis (Handayani & Muhammad, 2019). Dalam pertandingan bolavoli, *passing* adalah upaya seorang atlet untuk mengoper bola ke rekan satu tim dengan menggunakan keterampilan *passing* tertentu. Dalam pertandingan bolavoli, *passing* dapat diklasifikasikan sebagai *passing* atas atau bawah (Putri Asmara et al., 2023).

Servis merupakan langkah awal dalam memulai pertandingan bolavoli dan juga menjadi serangan kesatu untuk tim yang melakukan servis. Permainan bolavoli dimulai dengan servis, yang juga berfungsi sebagai serangan pembuka dari tim yang melakukan servis. Baik di awal permainan atau setelah terjadi kesalahan, pukulan servis dilakukan. Saat memukul bola dengan satu tangan saat melayang, servis yang efisien menggabungkan ketepatan dan kecepatan. Servis dalam bolavoli diklasifikasikan menjadi dua jenis: servis atas dan servis bawah (Zulkarnain, Astuti, Hidayat, Ariyanto, & Misrodin, 2022).

Block pada permainan bolavoli merupakan salah satu teknik yang bertujuan untuk menghalangi arah bola dari serangan lawan dengan cara menutup ruang saat lawan melakukan *smash*. Jika bola yang dipantulkan dari tangan pemain yang melakukan blok berhasil jatuh di area lawan, maka tim yang melakukan blok akan mendapat poin tambahan (Prata, Rifki, & Sari, 2021).

Teknik selanjutnya merupakan teknik yang harus dikuasai semua pemain bolavoli, yakni *smash*. Salah satu Teknik yang penting dalam mematikan lawan adalah *smash*. *Smash* didasarkan pada Teknik memukul bola sekuat mungkin melewati net dan masuk ke area lawan. Gerakan dasar *smash* melibatkan lemparan, sehingga kedua Teknik ini saling berkaitan. Seperti halnya melempar, *smash* memerlukan kekuatan dari beberapa kelompok otot, seperti kekuatan tungkai untuk melompat setinggi mungkin guna mencapai jangkauan maksimal, serta kekuatan tangan dan lengan untuk menciptakan pukulan yang kuat dan cepat kearah lawan (Fathul & Rejeki, 2021).

Drill merupakan cara belajar dengan melakukan pengulangan serta penekanan untuk menguasai teknik suatu cabang olahraga dilaksanakan dengan tidak keluar dari suatu gerakan teknik dasar yang akan dilakukan peningkatan yakni teknik *passing* bawah. Wahyudi, (2021) menguraikan bagaimana pendekatan pelatihan berfokus pada penguasaan teknik olahraga melalui pengulangan dan pentingnya berpegang teguh pada gerakan teknik dasar yang akan digunakan untuk menjadi lebih baik. Atlet kemudian akan menerapkan teknik tersebut sesuai dengan instruksi latihan dan mengulangi latihan tersebut. Seperti yang telah disebutkan dalam deskripsi, teknik *drill* adalah gaya latihan yang menekankan kemahiran dengan elemen-elemen teknis melalui latihan dengan aktivitas yang telah diselesaikan sebelumnya. Ini adalah latihan berulang yang berfokus pada gerakan teknik dasar, seperti *passing* bawah, yang ingin dikuasai dengan lebih baik.

Keterampilan *passing* menjadi satu dari sekian aspek yang sangat krusial pada permainan bolavoli. Khususnya, pemain yang menerima servis dari lawan perlu menggunakan *passing* bawah atau atas. Jika terjadi kesalahan dalam menerima bola pertama dan bola tidak dapat dikembalikan dengan baik, maka skor akan

bertambah untuk tim lawan. Tujuan menerima bola (*receive*) yakni guna mengarahkan bola dengan akurat ke pemberi umpan kemudian pengumpan akan mempunyai waktu agar masuk di bawah bola dan mempunyai opsi guna menentukan arah bola pada salah satu penyerang (Beutelstahl, 2013).

Kemampuan *receive* servis atau menerima servis juga menjadi abilitas dasar pada semua pemain yang penting untuk dikuasai. Namun demikian, seiring dengan perkembangan bolavoli, pemain yang menggunakan servis terima bola pertama terutama terbatas pada posisi libero dan *open spiker*. Secara umum, posisi 1, 6, dan 5 adalah tempat di mana posisi servis terima bola digunakan. Meski begitu, ada situasi ketika lawan yang melakukan servis menempatkan bola di posisi 2, 3, dan 4 jika posisi tersebut dinilai tidak memenuhi persyaratan untuk menerima servis (Sujarwo, 2020). *Drill receive* servis berfokus terhadap abilitas dasar ketika menerima servis. *Drilling* dapat dilakukan oleh pelatih maupun oleh rekan pemain yang juga berlatih servis untuk temannya. Prinsip didaktik diterapkan dalam latihan *receive* servis ini, kemudian servis dilakukan dari jarak dekat, dan secara bertahap jaraknya diperjauh agar tingkat kesulitannya meningkat. Menerima servis tersebut menjadi penentu jalannya pertandingan. Jika penerimaan servis tidak tepat maka besar kemungkinan lawan akan memperoleh skor berikutnya.

Defense yakni suatu sistem pertahanan ketika berhadapan pada serangan lawan. Meningkatkan perkembangan keterampilan *defensif* individu serta kontrol bola merupakan langkah yang harus ditempuh secara rutin dan dalam waktu yang tidak sebentar. Keterampilan defensif yang dilakukan dengan berulang menjadi satu-satunya cara dengan tujuan pemain agar dapat bertahan serta meningkatkan kontrol bola yang penting guna kesuksesan serangan balik (Zulkarnain et al., 2022).

Drill dig atau *defense* diwajibkan bagi seluruh pemain di berbagai posisi, terutama bagi pemain yang berada di posisi belakang. *Dig* adalah abilitas pemain bolavoli untuk menerima *smash* keras dari lawan dengan posisi seperti *passing* bawah. Tujuan dari *drill dig* atau *defense* ini adalah untuk mempersiapkan pemain menghadapi serangan lawan, baik itu *smash* keras atau bola tipuan (*tip ball*).

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Kuningan, sebuah sekolah yang memiliki fasilitas olahraga lengkap, termasuk bolavoli. Banyak siswa, terutama siswi, yang tertarik pada ekstrakurikuler bolavoli. Ekstrakurikuler bolavoli berjalan dari hari Senin, Rabu dan Jum'at pukul 15.20 WIB. Namun, permasalahan yang sering muncul adalah kurangnya penguasaan teknik *passing* sering tidak akurat dan tidak mencapai target terutama pada saat menerima servis dan menerima serangan dari lawan.

Untuk mengatasi masalah ini dan untuk mencapai hasil yang optimal dalam *passing* bawah, diperlukan latihan khusus. Metode *drill* adalah salah satu metode yang sering digunakan. Teknik *drill* ini dapat membantu memperbaiki teknik dalam permainan bolavoli. Menurut Sujarwo, (2020) *Drill* merupakan usaha memberikan penekanan pada gerakan secara berulang-ulang dengan tujuan terjadinya efisiensi dan efektivitas gerak Teknik ada gerak yang diinginkan. Sedangkan menurut Wahyudi, (2021) menjelaskan mengenai metode *drill* yakni suatu tindakan secara sungguh-sungguh bertujuan untuk menambah kekuatan asosiasi maupun mengoptimalkan keterampilan hingga menjadi permanen.

METODE

Metode eksperimen menjadi langkah kerja dalam penelitian ini. Eksperimen termasuk ke dalam metode penelitian kuantitatif yang diaplikasikan guna mengetahui dampak variabel independent (*treatment*/perlakuan) kepada variabel dependen pada kondisi yang dikendalikan (Alamsyah & Nugroho, 2022).

Metode eksperimen merupakan aktivitas yang terdiri atas pengujian awal, memberikan latihan serta tes akhir (Zulkarnain et al., 2022). Desain yang diaplikasikan pada penelitian ini ialah *one group pre-test, posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan terhadap satu kelompok saja tidak terdapat kelompok lain sebagai perbandingan. *One Group Pre-Test and Post-Test Design* yakni penelitian yang tidak memiliki *control group* dan *subject* yang urut.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswi Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 2 Kuningan. Dengan waktu penelitian 24 April sampai dengan 03 Juni 2024. Penelitian ini menggunakan perlakuan berupa *drill receive* servis dan *drill defense* yang diaplikasikan sebagai latihan guna mengetahui peningkatan *passing* bawah pada permainan bolavoli yang mempunyai frekuensi 14 kali pertemuan.

Penelitian ini mengambil populasi siswi peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMK Negeri 2 Kuningan sejumlah 20 orang. Dialikasikan metode *purposive sampling* guna menentukan sample yakni dengan karakteristik yang telah diketahui terlebih dahulu mengacu pada ciri dan karakteristiknya. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 siswi peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMK Negeri 2 Kuningan.

Penelitian ini melakukan tes sebagai instrumen, berupa *brady volleyball test* yang merupakan adalah instrument tes yang diterapkan guna mengetahui kemampuan atlet ketika bermain bolavoli dengan pengukuran gerakan memvoli bola semaksimal mungkin ke dinding dengan durasi 1 menit, dengan sasaran tembok dengan ukuran lebar 152 cm dan dengan jarak petak sasaran dari dari lantai 350 cm. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Brady Test* untuk mengukur keahlian *passing* bawah bola volly anggota Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMK Negeri 2 Kuningan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan pengumpulan data yang melibatkan administrasi tes *Brady* untuk penilaian awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*). Pemanasan untuk para siswa menandakan dimulainya periode pengujian dan penelitian. Jika siswa telah menerima instruksi tentang cara melakukan tes Brady, langkah-langkah berikut harus diikuti untuk memastikan bahwa mereka memahami dan tidak ada masalah selama tes berlangsung: 1) Testi memegang bolavoli di depannya dan menghadap ke arah sasaran; 2) Testi melempar bola ke dinding, memantulkannya ke dinding dan masuk ke area *passing* setelah memberikan aba-aba; 3) Jika bola jatuh, peserta dapat melanjutkan dengan memegangnya dan melemparkannya ke dinding sampai waktu yang ditentukan telah habis. Metode Penilaian: 1) Bola dinilai ketika mengenai dinding, dibuang sesuai dengan peraturan permainan, dan mencapai area target; 2) Jumlah skor selama satu menit akan menjadi skor tes; 3) Bola yang dilepaskan tidak perlu melewati garis batas atau target untuk dapat dihitung; 4) Ujian dilakukan dua kali, dengan nilai terbaik yang digunakan untuk menentukan hasil. Teknik analisis mengaplikasikan SPSS Versi 21 IBM. Uji analisis yakni uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian dan diskusi yang berkaitan dengan tujuan penelitian akan disajikan dalam bab ini. Data dari tes pertama hingga tes terakhir termasuk di dalamnya. Dua puluh siswi dari SMK Negeri 2 Kuningan yang ikut ekstrakurikuler bolla volly menjadi responden pada penelitian ini. Tujuan dari hasil penelitian ini ialah untuk mengetahui adakah variasi yang cukup berarti dalam kapasitas untuk mentransfer keterampilan di antara siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 2 Kuningan yang mendapatkan latihan *drill servis* dan latihan *drill defence*. Dalam uji coba ini, tiga kali sesi dalam seminggu yang berjumlah enam belas kali pertemuan diadakan untuk melaksanakan perlakuan.

Berdasarkan analisis statistik yang terdapat pada Tabel 2.0, setelah dilakukan latihan dengan metode latihan *drill receive serve* dan *drill defence* untuk melakukan *passing* bawah dengan benar dan tepat sasaran, nilai pretest yang dihasilkan dari 20 responden berada di atas 15. Dilanjutkan melakukan posttest dengan hasil yang menunjukkan adanya peningkatan *passing* bawah yang sesuai dengan target, dibuktikan dengan selisih antara posttest dan pretest yang positif antara 1-8 dari 20 responden. Deskripsi statistik keseluruhan dari 20 responden sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Deskripsi Statistik Responden

Nilai	Pretest	Posttest
Rata-rata	29,50	33,30
Median	31,00	35,00
Modus	40	44
Std.Desviasi	10,066	9,820
Nilai Minimal	11	16
Nilai Maksimal	43	47
Jumlah	977	1049

Berdasarkan deskripsi statistik *pretest-posttest passing* bawah bolavoli pemain ekstrakurikuler bolavoli putri SMK Negeri 2 Kuningan, nilai *pretest* berkisar antara rata-rata 29,50 sampai dengan median 31,00, dengan modus 40 dan standar deviasi 10,066. Nilai terendah adalah 11, dan nilai tertinggi adalah 54. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa rata-rata 33,30, median 35,00, modus 44, standar deviasi 9,820, minimum 16, dan maksimum 47. Ternyata ada kemajuan dalam melakukan *passing* bawah bolavoli yang tepat sasaran setelah dilakukan latihan dengan menggunakan metode *drill receive serve* dan *drill defence*, yang ditunjukkan dengan rata-rata nilai pada *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan peningkatan. Skor rata-rata dari *pretest*, yaitu 29,50, meningkat menjadi 33,30 pada *posttest*, dengan selisih 3,8 (positif), yang mengindikasikan peningkatan. Karena ini adalah langkah pertama sebelum langkah berikutnya dilakukan, maka syarat ini harus dipenuhi ketika mengajukan uji-t sampel berpasangan dengan sampel kecil. Uji normalitas diperlukan untuk menentukan apakah data yang diberikan terdistribusi secara normal atau tidak. Metode *Saphiro-Wilke* digunakan untuk menerapkan uji normalitas ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.158	20	.200*	.931	20	.161
Posttest	.147	20	.200*	.932	20	.168

Dengan menggunakan program SPSS 21, uji *Shapiro Wilk* signifikan berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4 dengan memusatkan perhatian pada kondisi pengajaran yang telah disebutkan di atas. bahwa baik data dari hasil tes akhir maupun data dari hasil tes pertama (pretest) memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, yaitu masing-masing sebesar 0,168 dan 0,161. Dengan demikian, dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Dengan menggunakan metode dasar untuk penilaian *Shapiro-Wilk*, hal tersebut dapat menentukan bahwa suatu makna ditolak jika nilai p-value (sig) lebih kecil dari 0,05 dan diterima jika nilai p-value (sig) lebih besar dari 0,05. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas.

Tabel 3. Uji Homogenitas

	Tests of Homogeneity of Variances			
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	.005	1	38	.947
Based on Median	.004	1	38	.950
Based on Median and with adjusted df	.004	1	37.909	.950
Based on trimmed mean	.005	1	38	.947

Mengacu pada hasil uji homogenitas menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,947 lebih besar dari 0,05, pada tabel diatas memperlihatkan bahwa nilai *pretest* serta *posttest* tersignifikansi >0,05 diterima, kemudian dengan demikian data diatas dinyatakan homogen.

Apabila pelaksanaan uji normalitas dan uji homogenitas telah selesai, maka berikutnya ialah melakukan pengujian terhadap hipotesis dengan mengaplikasikan uji *Paired Samples t-test* sebab pada penelitian ini sama (satu sampel) tetapi mempunyai dua Kumpulan data. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui signifikansi latihan *drill receive serve* dan *drill defense* kepada kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli di SMK Negeri 2 Kuningan.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample t-test*

	Tests of Normality							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pretest-Posttest	-3.800	2.042	.457	-4.756	-2.844	-8.324	19	.000

Dengan mengacu pada tabel 6, nilai Sig. 0,000 (*2-tailed*) yang berarti lebih kecil dari 0,05. Ha diterima dan Ho ditolak, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan *paired sample t-test*. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan secara signifikan meningkatkan penerapan metode latihan *receive serve drill* dan *drill defensive*.

Penelitian ini sejalan dengan temuan bahwa metode latihan *drill* merupakan salah satu pendekatan untuk memperbaiki teknik gerakan dalam bolavoli. Metode *drill* adalah salah satu teknik yang digunakan dengan memberikan latihan berulang kali kepada atlet hingga keterampilan tertentu dikuasai. Melalui metode ini, kebiasaan yang terbentuk dari latihan rutin memungkinkan penguasaan keterampilan lebih baik (Anhar, 2024).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai bagaimana pengaruh metode latihan *drill defense* dan *drill receive serve* terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 2 Kuningan dalam hal kemampuan *passing* bawah. Prosedur penelitian ini melibatkan tes awal, pemberian latihan, dan tes akhir untuk memperoleh data yang kemudian diolah. Latihan difokuskan pada kemampuan *passing* bawah melalui latihan

menerima servis dan latihan bertahan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *drill defense* dan *receive serve* sangat meningkatkan kemampuan pemain untuk melakukan *passing* bawah dalam pertandingan bolavoli.

KESIMPULAN

Mengacu pada data yang dihimpun yang kemudian diolah serta dianalisis dari penelitian yang telah dilaksanakan, dari hasil penelitian yang dilakukan, maka kesimpulannya yakni terdapat perubahan serta peningkatan hasil *passing* bawah terutama dalam menerima servis dan menerima serangan dari lawan dengan metode latihan *drill receive serve* dan *drill defense* dapat ditingkatkan dan diterapkan selama proses berlatih. Sehingga dengan demikian, bahwa menerapkan latihan *drill receive serve* dan *drill defense* memberikan pengaruh dan peningkatan terhadap *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMK Negeri 2 Kuningan.

Daftar Pustaka

- Alamsyah, I. R., & Nugroho, R. A. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Neger 4 Bandar Lampung. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 1–5. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1890>
- Anhar, A. (2024). Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 9–13. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.124>
- Beutelstahl, D. (2013). *Belajar Bermain Bola Volley* (November). Bandung: Pionir Jaya.
- Fathul, M., & Rejeki, H. S. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Smash Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1). <https://doi.org/10.26418/jilo.v4i1.49363>
- Handayani, N. R., & Muhammad. (2019). ANALISIS KEBERHASILAN DAN KEGAGALAN TIMNAS BOLAVOLI PUTRI PADA ASEAN GAMES 2018. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 2(8), 18. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Munhamir, M. D. I., Supriyadi, & Sunijantoro, A. G. (2021). Pengembangan Pola Latihan Penyerangan Dalam Permainan Bolavoli Menggunakan Media Audio Visual Untuk Menunjang Prestasi Pada Tim Bolavoli Putri UKM UABV Universitas Negeri Malang. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 1–6.
- Prata, Y. ., Rifki, M. ., & Sari, A. . (2021). Latihan drill terhadap peningkatan kemampuan block bolavoli. *Wikrama Parabita : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 44–49.
- Putri Asmara, H., Jumareng, H., Asshagab, M., Zaenal Arwih, M., Kunci, K., Tahan, D., ... Voli, B. (2023). Hubungan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Kemampuan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli, 4(1), 2723–584.
- Sujarwo. (2020). *Efektif Drill'S Dalam Bola Voli*. *Analytical Biochemistry* (Vol. 11).
- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24–30. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.34>
- Supriyanto, S., & Martiani, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 74–80. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.829>
- Wahyudi. (2021). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Ketrampilan Passing Atas Bola Voli Dengan Menggunakan Media Dinding. *Jurnal Praktik Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 11(1), 1–13.
- Zulkarnain, F., Astuti, A. T., Hidayat, T. A. S., Ariyanto, B., & Misrodin, M. (2022). Pengaruh Latihan Defense Defense Drills terhadap Hasil Receive Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Atlet Klub Bintang Muda Kec. Bandar Sribawono. *Jurnal Ilmiah Wabana Pendidikan*, 8(12), 538–546.