

KAJIAN KEPUSTAKAAN : PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT* UNTUK MENINGKATKAN *PASSING BAWAH* PERMAINAN BOLA VOLI

Atmaranu¹, Gatot Jariono², Muhad Fatoni³
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2,3}
a810210043@student.ums.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *circuit* terhadap peningkatan *passing bawah* dalam permainan bola voli melalui kajian kepustakaan. *Passing bawah* adalah teknik dasar penting dalam bola voli, yang digunakan untuk menerima servis dan serangan lawan. Latihan *circuit* menggabungkan latihan fisik dan teknis secara terstruktur dengan sedikit waktu istirahat, bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kebugaran fisik pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *circuit* secara signifikan meningkatkan kemampuan *passing bawah* dari segi presisi, konsistensi, dan kecepatan. Selain itu, latihan ini juga meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan daya tahan pemain, yang penting dalam mendukung performa permainan. Simpulan, latihan *circuit* efektif untuk mengembangkan keterampilan *passing bawah* pemain bola voli.

Kata Kunci: Bola Voli, Latihan *Circuit*, Kebugaran Fisik, *Passing Bawah*, Teknik Dasar

ABSTRACT

This study aims to analyze the effects of circuit training on improving underhand passing in volleyball through a literature review. Underhand passing is a fundamental technique in volleyball, used to receive serves and opponent attacks. Circuit training combines structured physical and technical exercises with minimal rest, aiming to enhance players' skills and physical fitness. The results show that circuit training significantly improves underhand passing abilities in terms of accuracy, consistency, and speed. Additionally, this training increases muscle strength, balance, and endurance, which are crucial for supporting overall game performance. Conclusion, circuit training is effective in developing underhand passing skills in volleyball players.

Keywords: *Basic Technique, Circuit Training, Physical Fitness, Underhand Passing, Volleyball*

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat di Indonesia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa (Ankasari, 2021). Olahraga ini dimainkan oleh dua tim di lapangan yang dipisahkan oleh jaring. Meskipun terdapat variasi dalam jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, serta peraturan, tujuan utama permainan bola voli adalah agar bola melewati jaring dan jatuh di lapangan lawan, serta mencegah lawan melakukan hal yang sama. Setiap tim dapat memainkan bola hingga tiga kali sebelum mengembalikannya ke tim lawan.

Permainan dimulai dengan pukulan servis yang melewati net menuju ke daerah lawan. Permainan berlanjut hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau salah satu

tim gagal mengembalikan bola dengan sempurna dan salah satu pemain dalam tim tersebut melakukan *faul* atau pelanggaran, seperti menyentuh net, menyentuh bola sebanyak 2 kali berturut-turut. Pencapaian prestasi tinggi dalam bola voli, seorang atlet tidak hanya membutuhkan bakat, tetapi juga kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Sifat aspek prestasi olahraga ada beberapa aspek, salah satunya adalah aspek olahraga yang terdiri dari: pembinaan fisik, teknik, taktik, kematangan pertandingan, pelatih, program latihan dan evaluasi (Erwin, 2019).

Bola voli adalah permainan tim yang membutuhkan teknik dasar yang baik serta rasa percaya diri dan optimisme. Tujuan utama permainan ini adalah meraih kemenangan dalam setiap pertandingan, yang memerlukan teknik, kemampuan fisik, taktik, dan mental yang baik. Teknik dasar yang penting dalam bola voli meliputi servis, *passing*, *smash*, dan *block* (Susanto, 2021). Gerakan dalam bola voli sangat kompleks, menggabungkan berlari, berjalan, melompat, serta membutuhkan kekuatan, kecepatan, ketepatan, dan kelenturan yang besar. Cara untuk menguasai teknik dasar tersebut yaitu dengan melakukan latihan berulang sejak usia dini. Variasi dan pengulangan gerakan terus-menerus membantu mengembangkan indra gerak pemain dan memperkuat penguasaan teknik dasar.

Salah satu teknik dasar yang harus dipelajari adalah *passing* bawah, yang digunakan untuk menerima servis dan serangan dari lawan. Saat melakukan *passing* bawah, bola dimainkan dengan kedua tangan (Hidayat, 2019). *Passing* bawah digunakan untuk menerima servis dan serangan dari lawan. Keterampilan ini sangat menentukan hasil permainan bola voli baik dalam bertahan maupun menyerang. Berdasarkan fakta lapangan, banyak pemain bola voli yang masih kurang dalam menguasai teknik dasar permainan, terutama teknik *down-pass*. Oleh karena itu, artikel ini membahas permasalahan tersebut. Saat mengoper ke teman atau langsung ke lawan, *passing* yang tidak akurat akan menyulitkan *setter* untuk memberikan umpan balik yang baik untuk serangan.

Atlet diharapkan memiliki kemampuan *down-pass* yang baik, karena jika servis penerimaan tidak baik dan bola tidak diarahkan dengan tepat ke *setter*, tim akan kesulitan mencetak poin. Fakta ini menunjukkan bahwa kemampuan seorang atlet di lapangan dapat mempengaruhi prestasinya. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *down-pass* berdasarkan kenyataan di lapangan, salah satunya adalah keseimbangan, yang dapat mempengaruhi program latihan dan metode yang digunakan (Susanto, 2021). Banyak program pelatihan yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, termasuk latihan keseimbangan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu dilakukan pendekatan yang komprehensif dan terstruktur dalam program latihan. Pendekatan ini harus mencakup pengembangan teknik dasar, seperti *passing* bawah, serta peningkatan kemampuan fisik dan mental atlet. Latihan yang bervariasi dan berulang akan membantu pemain menguasai teknik dengan lebih baik dan meningkatkan keseimbangan, yang merupakan salah satu faktor kunci dalam melakukan *down-pass* yang efektif (Hidayat, 2019). Selain itu, evaluasi berkala terhadap kemajuan pemain dan penyesuaian program latihan sangat penting untuk memastikan setiap pemain dapat berkembang sesuai dengan potensinya.

Oleh karena itu, dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing* bawah dan performa keseluruhan pemain bola voli, pelatih perlu mengadopsi metode pelatihan yang berfokus pada: Penguasaan teknik dasar, peningkatan keseimbangan, latihan fisik dan mental, evaluasi dan penyesuaian. Implementasi program latihan yang efektif dan

evaluasi yang berkesinambungan merupakan kunci untuk membangun tim bola voli yang kompetitif dan sukses (Kumar, 2023)

KAJIAN TEORI

Bola voli termasuk olahraga populer di Indonesia, banyak kompetisi yang dilaksanakan baik antar kampung, antar sekolah, antar klub maupun kompetisi resmi nasional dari masyarakat. Untuk bisa melaksanakan kegiatan tersebut perlu adanya pendampingan dan pelatihan manajemen pertandingan, agar pertandingan terlaksana secara profesional (Nurhidayat, 2024). Bola voli merupakan salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan untuk memukul bola melewati net dan menjatuhkannya di area lawan (Erwin, 2019). Dalam permainan bola voli, Penelitian oleh Vera, (2022), yang berjudul “Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli” menjelaskan bahwa bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerja sama dan dukungan antar pemain untuk menciptakan kekompakan dalam tim. Agar terbentuk tim yang kompak, setiap pemain harus memiliki keterampilan bermain yang baik, termasuk penguasaan teknik dasar bola voli, yaitu *passing*, servis, blok, dan smash. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji tingkat keterampilan teknik dasar atlet bola voli. *Passing* dibagi menjadi dua jenis, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah adalah teknik yang sering digunakan untuk menerima servis atau smash dari lawan. Teknik ini memerlukan posisi tubuh yang stabil, koordinasi yang baik antara tangan dan bola, serta kontrol yang tepat agar bola dapat diarahkan dengan benar kepada pengumpan atau setter (Fanani, 2020). Latihan sirkuit adalah metode latihan fisik yang melibatkan serangkaian latihan yang dilakukan secara berurutan dengan sedikit waktu istirahat di antara latihan-latihan tersebut. Setiap stasiun latihan biasanya berfokus pada komponen kebugaran fisik seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, atau fleksibilitas (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Metode ini dianggap sangat efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan, termasuk dalam meningkatkan kemampuan teknis pemain bola voli. Menurut Sridevi, (2023), latihan sirkuit terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli. Latihan yang bervariasi dan dilakukan dalam waktu singkat pada tiap stasiun memberikan rangsangan yang optimal pada otot dan keterampilan teknis pemain. Selain itu, latihan sirkuit juga menggabungkan latihan kekuatan dan kelincahan yang penting untuk mendukung performa di lapangan. Latihan sirkuit membantu meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan memperbaiki keseimbangan tubuh, kekuatan otot lengan, serta koordinasi tangan dan mata (Permana, 2013). Gerakan berulang yang terlibat dalam latihan sirkuit memperkuat kemampuan motorik dan meningkatkan ketepatan serta konsistensi *passing* bawah pemain. *Passing* yang baik sangat menentukan keberhasilan serangan dalam bola voli, terutama ketika pemain harus menghadapi servis atau smash dari lawan (Kumar, 2023). Latihan sirkuit yang dirancang dengan baik dapat membantu pemain mempelajari dan menguasai teknik *passing* bawah dengan lebih cepat dibandingkan metode latihan lainnya, karena intensitas tinggi dan variasi latihan menjaga pemain tetap fokus dan termotivasi (Susanto, 2021).

Hambali, (2016), menjelaskan beberapa prinsip dasar yang harus diperhatikan dalam teknik *passing* bawah, di antaranya adalah: **Posisi Tubuh:** Posisi tubuh harus stabil, dengan lutut sedikit ditekuk dan badan condong ke depan. **Penggunaan Lengan:** Lengan harus lurus dan kaku saat melakukan kontak dengan bola untuk menghasilkan pantulan yang baik. **Kontak dengan Bola:** Kontak bola harus dilakukan pada bagian lengan bawah yang datar. **Koordinasi dan Timing:** Pemain harus memiliki timing yang

tepat untuk melakukan kontak dengan bola serta koordinasi yang baik antara mata dan tangan. Faktor keseimbangan memainkan peran penting dalam teknik passing bawah. Latihan circuit yang melibatkan kekuatan dan kelenturan dapat membantu memperbaiki keseimbangan pemain, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas *passing* bawah (Sridevi, 2023). Pengembangan kekuatan otot dan ketahanan fisik juga penting dalam menjaga performa selama pertandingan berlangsung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Desain penelitian ini menggunakan metode kajian literatur atau studi kepustakaan, yaitu pencarian dan pengkajian kepustakaan dengan menelaah berbagai buku, jurnal, dan publikasi lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menghasilkan satu tulisan mengenai suatu topik atau isu tertentu. Penelitian ini berdasarkan studi kepustakaan, sehingga tempat pelaksanaan secara *online* melalui sumber *database* pencarian literatur berupa artikel atau jurnal. Waktu penelitian yang direncanakan oleh peneliti akan dilaksanakan pada bulan Oktober 2024. Objek dalam penelitian ini merupakan jurnal terakreditasi atau artikel publikasi yang berkaitan dengan penelitian Pengaruh latihan *Circuit* untuk Meningkatkan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli. Subjek dalam penelitian ini adalah subjek tunggal yaitu peneliti sendiri, karena peneliti berperan untuk mencari literatur menggunakan metode kajian literatur pada artikel atau jurnal yang sudah ditentukan.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data diperoleh dengan cara mencari, membaca, mengidentifikasi, dan menganalisis jurnal atau artikel yang memiliki keterkaitan dengan olahraga Bola Voli, khususnya yang membahas tentang Pengaruh latihan *Circuit* untuk Meningkatkan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli. Sumber data diperoleh dengan cara mencari referensi atau pustaka pada *database* pencarian menggunakan kata kunci yang dipilih, yaitu: bola voli, *passing* bawah. Pedoman analisis data yang dipilih untuk penelitian ini adalah *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses* (PRISMA), yang terdiri dari empat fase: identifikasi, penyaringan (*screening*), kelayakan (*eligibility*), dan sesuai dengan kriteria tinjauan (termasuk). Selanjutnya, tinjauan dilakukan pada artikel atau jurnal yang sesuai dengan persyaratan tinjauan dan terkait dengan analisis pengaruh Latihan circuit untuk Meningkatkan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli.

Untuk mencapai tujuan penelitian, kajian literatur ini dianalisis melalui penggabungan data yang serupa dan sesuai dengan hasil kriteria. Jurnal atau artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal yang mencakup nama peneliti, judul penelitian, tahun terbit artikel atau jurnal, metode, dan ringkasan hasil atau temuan penelitian. Ringkasan ini dimasukkan ke dalam tabel sesuai dengan format yang telah disebutkan sebelumnya. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik, teks penuh artikel atau jurnal dibaca, dicermati, dan dianalisis tentang isi yang berkaitan dengan tujuan penelitian dan hasil atau temuan. Setelah itu, artikel atau jurnal yang di *review* dilakukan pengelolaan berdasarkan inti dari penelitian dan diuraikan dalam sebuah kalimat yang menjelaskan hubungan dan perbedaan antara kedua penelitian. Untuk sampai pada kesimpulan, data yang dihasilkan kemudian didiskusikan.

HASIL PENELITIAN

Untuk memahami pengaruh latihan circuit terhadap peningkatan passing bawah dalam permainan bola voli, berbagai penelitian sebelumnya telah dilakukan. Berikut ini adalah beberapa penelitian yang relevan yang menyelidiki pengaruh berbagai metode latihan terhadap kemampuan passing bawah.

Tabel 1. Data tinjauan pustaka dan hasil metode latihan

NO	Peneliti	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil utama
1	(Subagio, 2022)	Pengaruh Latihan Drill Passing Melalui Circuit Training	Eksperimen, pre-test, post-test	Latihan circuit terbukti efektif meningkatkan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli.
2	(Sridevi, 2023)	Pengaruh Latihan Drill Dengan Metode Circuit Training	Eksperimen quasi	Terdapat peningkatan signifikan pada kemampuan passing bawah pemain bola voli setelah Latihan circuit.
3	(Permana, 2013)	Pengaruh Circuit Training Terhadap Smash Dan Passing Bawah	Eksperimen dengan pengukuran sebelum dan sesudah latihan	Circuit training memberikan peningkatan signifikan pada kemampuan passing bawah pemain bola voli.
4	(Daulay, 2021)	Meningkatkan Passing Bawah Melalui Variasi Latihan Drill	Eksperimen, penelitian Tindakan kelas	Latihan drill variasi melalui metode circuit menghasilkan peningkatan signifikan pada Teknik passing.
5	(Fanani, 2020)	Peningkatan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill	Penelitian Tindakan kelas	Latihan drill secara konsisten meningkatkan kemampuan passing bawah pada siswa smp.
6	(Vera, 2022)	Survei keterampilan Teknik dasar atlet bola voli	Survei dengan instrument tes	Mayoritas atlet bola voli di Sragen memiliki keterampilan Teknik dasar seperti passing, servis, blok, dan smash yang baik, penting untuk koordinasi tim.
7	(Jariono, 2021)	Strategies To Improve Jump Service	Kuantitatif, deskriptif, purposive sampling	Latihan kondisi fisik, termasuk persiapan khusus, pra-kompetisi, dan transisi, efektif untuk

		Skills At Volleyball Student Activity Unit Of Muhammadiyah University Of Surakarta		meningkatkan keterampilan servis lompat pemain bola voli.
8	(Pungki, 2021)	Metode Latihan Aktifitas Fisik Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli: Tinjauan Sistematis	Tinjauan sistematis	Latihan plyometric, Latihan beban, dan Latihan gabungan ditemukan efektif dalam meningkatkan kekuatan eksplosif dan kondisi fisik pemain bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian yang dirangkum dalam tabel, latihan circuit terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah pada pemain bola voli. Subagio, (2022) menunjukkan bahwa penggunaan metode *drill* dalam circuit training menghasilkan peningkatan signifikan pada keterampilan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli. Hal ini didukung oleh Sridevi, (2023), yang menemukan bahwa latihan circuit secara signifikan meningkatkan kemampuan passing bawah atlet, terutama dalam konteks keterampilan teknis dan fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola voli. Penelitian lain yang dilakukan oleh Permana, (2013), juga menegaskan manfaat dari latihan circuit, di mana latihan ini tidak hanya memperbaiki teknik passing bawah, tetapi juga meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot pemain. Daulay, (2021), lebih lanjut menemukan bahwa variasi latihan *drill* dalam program latihan circuit dapat meningkatkan presisi dan akurasi passing bawah, karena latihan ini memberikan variasi yang dibutuhkan untuk mencegah kebosanan dan menjaga motivasi pemain tetap tinggi. Selain itu, penelitian oleh (Fanani, 2020) pada siswa SMP memperlihatkan bahwa penerapan latihan *drill* secara konsisten dalam latihan circuit membantu siswa menguasai teknik passing bawah dengan lebih baik. Ini menekankan pentingnya latihan yang berkelanjutan dan terstruktur dalam memperbaiki keterampilan dasar bola voli. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan circuit yang digabungkan dengan latihan *drill* memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah, sekaligus memperbaiki aspek fisik pemain yang berperan dalam performa keseluruhan di lapangan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dirangkum dalam tabel, latihan circuit terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah pada pemain bola voli. Subagio, (2022), menunjukkan bahwa penggunaan metode *drill* dalam circuit training menghasilkan peningkatan signifikan pada keterampilan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli. Hal ini didukung oleh Sridevi, (2023), yang menemukan bahwa latihan circuit secara signifikan meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet, terutama dalam konteks keterampilan teknis dan fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola voli. Penelitian lain yang dilakukan oleh juga menegaskan manfaat dari latihan circuit, di

mana latihan ini tidak hanya memperbaiki teknik passing bawah, tetapi juga meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot pemain. Daulay, (2021), lebih lanjut menemukan bahwa variasi latihan *drill* dalam program latihan circuit dapat meningkatkan presisi dan akurasi *passing* bawah, karena latihan ini memberikan variasi yang dibutuhkan untuk mencegah kebosanan dan menjaga motivasi pemain tetap tinggi. Selain itu, penelitian oleh Fanani, (2020), pada siswa SMP memperlihatkan bahwa penerapan latihan *drill* secara konsisten dalam latihan circuit membantu siswa menguasai teknik passing bawah dengan lebih baik. Ini menekankan pentingnya latihan yang berkelanjutan dan terstruktur dalam memperbaiki keterampilan dasar bola voli. Dari penelitian yang di tulis oleh Sudarmanto, (2024), Terkait bola voli, Bola voli merupakan salah satu permainan bola besar yang dilakukan oleh dua regu setiap regu terdiri atas enam pemain, dalam permainan bola voli, setiap regu saling memantulkan bola yang melewati atas net atau jaring yang berusaha mematikan bola dari pukulan atau pantulan bola dari lawan. Adapun beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu: servis, *passing*, *smash*, dan *block*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan circuit yang digabungkan dengan latihan *drill* memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah, sekaligus memperbaiki aspek fisik pemain yang berperan dalam performa keseluruhan di lapangan. Teknik dasar seperti passing bawah dalam bola voli dapat ditingkatkan secara signifikan melalui pendekatan latihan yang fokus pada teknik dan keterampilan spesifik. Menurut Jariono, (2021), strategi latihan yang sistematis dan berkelanjutan, seperti latihan untuk meningkatkan keterampilan servis lompat, efektif dalam mengasah keterampilan spesifik dalam bola voli. Ini menegaskan pentingnya metode latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain, termasuk latihan circuit, untuk mendukung peningkatan teknik dasar seperti passing bawah. Vera (2022), dalam survei keterampilan dasar atlet bola voli, mengungkapkan bahwa penguasaan teknik dasar, termasuk *passing* bawah, sangat penting untuk membangun tim yang kuat dan permainan yang efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap pemain perlu menguasai teknik dasar agar dapat bekerja sama dengan baik dalam tim, dan latihan circuit yang bervariasi serta intensif adalah cara yang efektif untuk mengembangkan keterampilan dasar ini.

Sementara itu, Pungki, (2021), menemukan bahwa latihan *drill* bola pantul memberikan peningkatan signifikan pada keterampilan *passing* bawah, terutama dalam hal kecepatan dan akurasi. Pengulangan dalam latihan *drill* memungkinkan pemain memperkuat kontrol dan presisi passing bawah, dan jika diintegrasikan ke dalam latihan circuit, metode ini dapat meningkatkan keterampilan secara menyeluruh. Secara keseluruhan, ketiga penelitian ini menggarisbawahi bahwa metode latihan yang terfokus dan bervariasi, seperti latihan circuit dan *drill*, memberikan kontribusi yang penting bagi pengembangan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan circuit secara signifikan meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada pemain bola voli. Melalui latihan yang terstruktur dan bervariasi, pemain menunjukkan peningkatan dalam presisi, kecepatan, dan konsistensi *passing* bawah. Latihan ini juga berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik, terutama dalam hal kekuatan otot, daya tahan, dan keseimbangan, yang mendukung performa *passing* lebih baik. Dengan demikian, latihan

circuit terbukti efektif dalam mencapai tujuan penelitian untuk meningkatkan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ankasari. (2021). Penerapan Metode Latihan Drill pada Atlet Bola Voli Pengcab Kabupaten. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 62–71. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2874>
- Daulay. (2021). All Fields of Science J-LAS Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan Drill pada Club Bola Voli Asahan Jaya 2021 Improving Volleyball Bottom Passing Through Drill Practice Variations at Asahan Jaya Volleyball Club 2021. *AFoSJ-LAS*, 1(1), 42–50. <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/index>
- Erwin. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan Dan Metode Drill Terhadap Hasil Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Citra Fc Perjuangan Kabupaten Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa Penjaskesrek (JOMPENJAS)*, 1(1), 1–9. <http://stkipmeranti.ac.id/ejournal.stkipmeranti.ac.id/index.php/Pjkr/article/view/38>
- Fanani. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>
- Hambali, S. (2016). Pembelajaran Passing Bawah Menggunakan Metode Bermain Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58–70.
- Hidayat. (2019). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pemainbolavoli. *Universitas Negeri Padang*, 27(2), 635–637. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/issue/view/21>
- Jariono. (2021). Strategies to improve jump service skills at volleyball student activity unit of Muhammadiyah University of Surakarta. *Linguistics and Culture Review*, 6(July 2021), 37–48. <https://doi.org/10.21744/lingcure.v6ns3.1906>
- Kumar. (2023). Epektifitas Metode Drills for Game – Like Situation Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(1), 23–32. <https://doi.org/10.52060/jmo.v5i1.1045>
- Marzali. (2017). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613>
- Nurhidayat. (2024). Pendampingan Dan Pelatihan Pengelolaan Penyelenggaraan Turnamen Bola Voli Antar Pengurus Cabang Pemuda Muhammadiyah Solo Raya. *Proficio*, 5(2), 303–309. <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i2.3372>
- Permana. (2013). Pengaruh Sirkuit Training Awal Akhir Latihan Teknik Terhadap Kardiorespirasi, Power, Smash, Passing Bawah Atlet Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 49–62. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2345>
- Pungki. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>
- Sridevi. (2023). Pengaruh Latihan Drill Dengan Metode Cirkuit Training Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli. 276–287.
- Subagio. (2022). Pengaruh latihan drill passing melalui circuit training terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*

- Jasmani, 3(1), 74–85. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.20611>
- Sudarmanto, E. (2024). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing Ditinjau Dari Karakteristik Usia (Studi Kasus Pada Pemain Bola Voli Padepokan Ngawi Junior). *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 3(1), 254–265. <https://doi.org/10.31316/ijst.v3i1.6017>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. 14(1), 55–64.
- Susanto. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Vera. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>