

PENGARUH LATIHAN *DRILLS FOR GAMELIKE SITUATION* DAN *DRILLS UNDER SIMPLIFIED CONDITIONS* TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI

**Khairul Sasmita¹, Wilda Welis², Muhamad Sazeli Rifki³, Willadi Rasyid⁴,
Yovhandra Ockta⁵**

Universitas Negeri Padang^{1,2,3,4,5}
khairulsasmita4@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh dua kelompok perlakuan, yaitu *Drills for Game-Like Situation* dan *Drills Under Simplified Conditions*, terhadap kemampuan smash bolavoli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Drills for Game-Like Situation* memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan smash. Terjadi peningkatan rata-rata dari *pretest* 1,8 menjadi *posttest* 2,4 dengan selisih 0,6. *Drills for Game-Like Situation* dan *Drills Under Simplified Conditions* juga secara signifikan mempengaruhi kemampuan smash para atlet. Nilai rata-rata *pretest* adalah 1,8, dan *posttest* menjadi 2,2 dengan selisih 0,4. Peningkatan kemampuan smash lebih tinggi dalam kelompok latihan *drills for gamelike situation*, yaitu sebesar 33,3%, sedangkan *Drills Under Simplified Conditions* meningkat sebesar 21,3%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Drills for Game-Like Situation* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan smash dibandingkan dengan *Drills Under Simplified Conditions*. Penelitian ini memberikan bukti bahwa latihan *Drills for Game-Like Situation* dapat menjadi alternatif yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan smash para atlet bolavoli. Simpulan, pengaruh dua kelompok perlakuan, yaitu *Drills for Game-Like Situation* dan *Drills Under Simplified Conditions*, terhadap kemampuan smash bolavoli

Kata Kunci: *Drills For Gamelike Situation*, *Drills Under Simplified Conditions*, Kemampuan Smash Bola Volly

ABSTRACT

This study aims to see the influence of two treatment groups, namely Drills for Game-Like Situation and Drills Under Simplified Conditions, on volleyball smash ability. The results showed that Drills for Game-Like Situation had a significant influence on smash ability. There was an increase in average from pretest 1.8 to posttest 2.4 with a difference of 0.6. Drills for Game-Like Situations and Drills Under Simplified Conditions also significantly affect the smash ability of athletes. The average score of the pretest was 1.8, and the posttest became 2.2 with a difference of 0.4. The increase in smash ability was higher in the drills for gamelike situation training group, which was 33.3%, while Drills Under Simplified Conditions increased by 21.3%. Thus, it can be concluded that Drills for Game-Like Situation is more effective in improving smash ability compared to Drills Under Simplified Conditions. This study provides evidence that Drills for Game-Like Situation exercises can be a better alternative to improve the smash ability of volleyball athletes. In conclusion, the

effect of two treatment groups, namely Drills for Game-Like Situation and Drills Under Simplified Conditions, on the volleyball smash ability.

Keywords: *Drills For Gamelike Situation, Drills Under Simplified Conditions, Smash Ability Volly Ball*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani mencakup segala upaya atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melibatkan berbagai aktivitas fisik, serta mengembangkan kemampuan dan kemampuan (Arifin, 2017). Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, peserta didik dapat mengalami pengalaman yang erat kaitannya dengan pembentukan kepribadian dan mental yang positif dan sehat (Ferdian et al., 2023). Mata pelajaran Pendidikan Jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum, yang diajarkan mulai dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (Saleh & Malinta, 2020). Adapun beberapa materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani meliputi permainan dengan bola besar (seperti bola kaki, bola voli, dan bola basket), permainan dengan bola kecil (seperti bulutangkis, tenis meja, dan softball), latihan atletik (seperti lari, lompat jauh, dan tolak peluru), serta berbagai kegiatan fisik lainnya (Nazirun et al., 2020). Salah satu cabang permainan bola besar yang telah menjadi populer di Indonesia adalah bolavoli (M. S. Rifki & Ariston, 2020). Bolavoli telah menjadi permainan yang merakyat dan digemari oleh seluruh kalangan masyarakat Indonesia, dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa (Hidayat, 2023; M. S. Rifki & Ariston, 2020). Dalam olahraga bolavoli, keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik semata, melainkan juga sangat bergantung pada penguasaan teknik. Teknik merupakan suatu proses yang menggabungkan keaktifan jasmani yang terkoordinasi dengan intelektual, serta berfungsi sebagai pembuktian dalam praktek. Teknik bolavoli dianggap baik apabila aspek-aspek fisik, anatomi, termasuk mekanika gerakan dan aspek mental terpenuhi dengan benar sesuai prasyarat yang diperlukan (Syahrul & Adil, 2019). Teknik dasar dalam olahraga bolavoli diperlukan untuk mengolah bola dengan efisien dan efektif sesuai peraturan olahraga yang berlaku. Beberapa teknik yang menjadi inti dalam permainan bolavoli mencakup servis, passing bawah, passing atas, block dan Smash (Oktayona, 2020). Teknik-teknik dasar ini harus dikuasai oleh seorang pemain Bolavoli agar memperoleh prestasi yang bagus.

Agar menjadi pemain bolavoli yang berkualitas, diperlukan pembinaan secara teratur, berkelanjutan, dan latihan terprogram yang meliputi semua aspek yang memengaruhi prestasi seorang atlet guna mencapai performa olahraga yang optimal (Garcia & Badri, 2019). Salahsatu teknik yang paling efektif untuk meraih angka dalam permainan bolavoli adalah dengan menggunakan smash (Ikbar et al., 2017). Smash adalah teknik memukul bola dengan gaya lurus ke bawah, sehingga bola bergerak dengan cepat dan menukik di atas net menuju lapangan lawan. Ketika smash dilakukan dengan baik, lawan akan menghadapi kesulitan dalam menghadapinya (Aji et al., 2023). Penguasaan teknik dasar smash dalam permainan bola voli memiliki peran yang sangat penting. Keberhasilan suatu regu dalam mencetak kemenangan dalam permainan bola voli sangat bergantung pada kemampuan mereka dalam melakukan smash dengan baik (Jon Heri et al., 2016).

Berdasarkan observasi di lapangan kemampuan smash pada atlet bolavoli Club

Jaya Muda Kampar masih kurang optimal seperti langkah kaki, pada tahap ini juga sering terjadi kesalahan dan masih banyak yang memiliki masalah dalam kemampuan smash. Hal ini, disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan smash seperti: pada saat melakukan smash lompatannya masih rendah, hal itu mungkin dipengaruhi oleh metode yang digunakan pada saat latihan. Metode latihan juga ikut mempengaruhi kemampuan smash yang dimiliki atlet, karena dengan program latihan yang tidak maksimal maka atlet tidak dapat menguasai kemampuan smash yang dimiliki (Bakar et al., 2019). Program latihan yang kurang terencana dan belum khusus untuk melakukan kemampuan smash akan memberikan dampak terhadap lompatan dalam kemampuan smash. Sehingga perlu adanya metode yang baru yang tepat untuk meningkatkan hasil ketepatan pukulan smash tersebut seperti metode latihan *drill* (Y. F. & M. S. Rifki, 2023). Metode *drill* merupakan pendekatan pembelajaran yang fokus pada penguasaan teknik dalam suatu cabang olahraga dengan melakukan latihan secara berulang-ulang (Fanani, 2020). Latihan gerakan yang berulang bertujuan untuk mencapai otomatisasi gerakan. Untuk mencapai hal ini, metode *drill* harus menyusun urutan latihan yang terstruktur dengan baik agar atlet terlibat secara aktif. Dengan demikian, hasil latihan akan mencapai tingkat optimal sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Beberapa metode pembelajaran *drill* pada permainan bola voli yaitu latihan *drills for game like situation* dan *drill under simplified conditions* (Febrialis, Rifki, 2019). Melakukan latihan *drills* dalam situasi yang menyerupai permainan dapat meningkatkan kemampuan smash dalam bolavoli karena latihan semacam itu akan meningkatkan respons dan kinerja otot-otot postural, meningkatkan kekuatan otot, dan memperluas ruang lingkup gerakan pada sendi (Effendy et al 2019). Kekuatan otot tersebut berkaitan langsung dengan kemampuan otot untuk mengatasi gaya gravitasi dan beban eksternal lain yang terus-menerus mempengaruhi posisi tubuh, sehingga meningkatkan kemampuan smash secara keseluruhan. Dalam permainan bolavoli, metode *drill for game-like situation* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash, karena melalui latihan berulang-ulang dalam situasi yang menyerupai permainan, gerakan akan menjadi otomatis. Artinya, dengan melakukan latihan berulang-ulang, teknik atlet dalam melakukan gerakan akan semakin tepat dan meningkat, karena gerakan tersebut akan semakin dipahami dengan baik oleh atlet (Irja & Rifki, 2019). Metode latihan *drills* dengan kondisi yang disederhanakan (*under simplified conditions*) digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli. Metode ini juga memberikan berbagai variasi latihan guna mengatasi kejenuhan dan kebosanan yang mungkin dialami oleh atlet selama proses berlatih (Devi, 2019).

KAJIAN TEORI

Bola voli adalah salah satu permainan yang termasuk dalam kategori bola besar. Untuk bermain dengan baik dalam permainan bola voli, para pemain perlu menguasai beberapa kemampuan gerak atau teknik dasar. Kemampuan gerak yang harus dikuasai meliputi teknik passing bawah, passing atas, servis, smash, dan blocking (Abrasyi et al., 2018). Prinsip dasar dalam permainan bola voli adalah memantulkan bola dan mencegah bola jatuh di lapangan sendiri. Memantulkan bola dalam permainan bola voli dapat dilakukan melalui kemampuan gerak seperti passing bawah, passing atas, atau menggunakan bagian tubuh lain seperti kaki atau tangan (Arsianto, 2020). Anggota tubuh seperti kaki atau

tangan digunakan di luar kemampuan gerak untuk menyelamatkan bola dengan tujuan mencegah bola jatuh (Pamungkas et al., 2021). Bermain bola voli memiliki manfaat yang banyak bagi diri seseorang. Manfaat secara fisik, namun juga akan mendapatkan manfaat secara sosial dan psikologis. Pemahaman dan nilai tanggung jawab siswa dalam permainan bola voli telah menunjukkan bahwa pendekatan secara bermain dapat meningkatkan pemahaman dan tanggung jawab siswa (Hanief et al., 2018). Kekompakan dan tanggung jawab antar pemain merupakan faktor penting dalam olahraga beregu untuk meningkatkan performa tim saat bermain (Arja Bahauddin & Priambodo, 2022).

Pendekatan bermain dalam bola voli memiliki dampak positif pada hasil belajar dan dapat digunakan sebagai metode pelatihan serta untuk mencari calon atlet. Selain menjaga kebugaran fisik, bermain bola voli juga memberikan beragam manfaat kesehatan, antara lain: (1) membakar kalori dan lemak, (2) membentuk tubuh lebih baik, (3) meningkatkan metabolisme tubuh, (4) meningkatkan koordinasi tangan dan mata, (5) melatih ketangkasan, kecepatan, dan keseimbangan tubuh, (6) mengasah kemampuan interpersonal, dan (7) meningkatkan rasa percaya diri (Pamungkas et al., 2021). Latihan berbasis *drill game situation* memiliki asumsi bahwa latihan semacam itu dapat memberikan transfer gerak yang efektif untuk diaplikasikan dalam permainan sesungguhnya. Dalam pelatihan ini, gerakan yang dilatih disimulasikan dengan mencakup keseluruhan pola pergerakan yang biasa terjadi dalam pertandingan resmi (Y. F. & M. S. Rifki, 2023). Latihan berbasis metode *drills for game-like situation* terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan teknis dan taktis dalam olahraga tim. Metode ini juga telah terbukti memberikan stimulus aerobik yang setara dengan metode pelatihan interval tradisional. Selain itu, latihan berbasis metode *drills for game-like situation* dapat berdampak pada aspek fisik, fisiologis, dan teknis. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi intensitas latihan berbasis permainan dalam olahraga (Kumar et al., 2023).

Selain itu, setiap sesi latihan dimulai dengan pemanasan, termasuk *stretching* dan *jogging*. Selanjutnya, dilakukan latihan inti menggunakan metode *Drills Under Simplified Conditions* yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas smash dalam permainan bolavoli (Fajri & Rifki, 2019). Bentuk latihan *Drills Under Simplified Conditions* merujuk pada latihan smash yang telah disederhanakan untuk meningkatkan kemampuan dalam permainan bolavoli. Selain itu, setelah setiap sesi latihan, biasanya diberikan latihan pendinginan untuk membantu pemulihan dan mengurangi risiko cedera (Febrialis, Rifki, 2019).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada penelitian ini yaitu *quasi experiment*. Populasi penelitian ini adalah atlet atlet bolavoli Club Jaya Muda Kampar di Desa Pulau Tinggi Kec. Kampar, yang berjumlah 30 atlet, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Sampel dikategorikan sebanyak 4 berdasarkan usia dan tinggi badan rentang 16-27 tahun dua kelompok yaitu kelompok 1 sebanyak 15 siswa mendapatkan perlakuan latihan *drills for game-like situation* dan kelompok 2 sebanyak 15 siswa mendapatkan perlakuan *Drills Under Simplified Conditions*. Pengumpulan data dilakukan melalui instrument berupa tes kemampuan *smash* dengan *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD)*. Data kemudian dianalisis menggunakan metode statistik, yaitu uji t dengan tingkat signifikansi 5%. Sebelum melakukan analisis tersebut, penelitian juga memastikan memenuhi beberapa asumsi melalui uji prasyarat analisis,

termasuk uji normalitas, uji homogenitas, uji perbedaan, dan peningkatan persentase.

HASIL PENELITIAN

Data kemampuan smash dalam permainan bola voli diperoleh dari tes yang dilakukan dengan cara memasukkan testee ke dalam daerah serangan atau daerah bebas di dalam lapangan permainan. Bola kemudian dilambungkan atau diumpun dekat jaring ke arah testee, dengan atau tanpa awalan. Testee akan melompat dan memukul bola dari atas untuk mengarahkannya ke dalam lapangan di seberangnya, dimana terdapat sasaran dengan angka-angka sebagai tujuan. Setiap atlet diberikan kesempatan untuk melakukan smash sebanyak lima kali. Data yang diperoleh dari hasil analisis kemampuan smash pada kelompok pre-test dan post-test latihan *drills for game-like situation* serta *drills under simplified* disajikan secara ringkasan dalam tabel di bagian ini.

Tabel 1.
Deskripsi Data Kemampuan Smash Bola Voli Kelompok *Drills for Gamelike Situation & Drills Under Simplified Conditions*

Kelompok	Test	N	Hasil	Hasil	Mean	SD
			Terendah	Tertinggi		
<i>Drills for Gamelike</i>	Pretest	15	0,6	3,4	1,8	8,94
	Posttest	15	1	3,8	2,4	8,91
<i>Drills under Simplified</i>	Pretest	15	1	3,4	1,88	7,84
	Posttest	15	1,2	3,6	2,25	7,53

Berdasarkan tabel 1 ditemukan bahwa hasil terendah pada kelompok *Drills for Gamelike* untuk nilai pretest 0,6 tertinggi 3,4 dengan nilai mean 1,8, sedangkan posttest terendah pada nilai 1 dan tertinggi 2,4 dengan nilai mean 2,4. Pada kelompok *drills under simplified* nilai pretest terendah pada nilai 1, nilai tertinggi 3,4 dengan nilai mean 1,88, sedangkan nilai posttest terendah pada nilai 1,2, tertinggi pada 3,6 dengan nilai mean 2,25.

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Pedoman yang digunakan untuk menentukan apakah sebaran data bersifat normal adalah nilai $p > 0,05$, yang menandakan bahwa sebaran data dapat dianggap normal. Sebaliknya, jika nilai $p < 0,05$, maka sebaran data dianggap tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas

Variabel			Z	P	α	Keterangan
Kemampuan Smash Bolavoli dengan Latihan <i>Drills For Gamelike Situation</i>	Pretest		0,576	0,894	0,05	Normal
	Posttest		0,473	0,979	0,05	Normal
Kemampuan Smash Bolavoli dengan Latihan <i>Drills Under Simplified Conditions</i>	Pretest		0,760	0,610	0,05	Normal
	Posttest		0,534	0,938	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 2, pada kedua kelompok data berdistribusi normal baik nilai pretest dan posttest dengan nilai $p > \alpha 0,005$

Uji Homogenitas

Kriteria homogenitas dapat dinyatakan sebagai berikut: jika nilai F hitung $< F$ tabel uji atau nilai $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen. Namun, jika nilai F hitung $> F$ tabel uji atau nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.
Hasil Uji Homogenitas

Test	Df	F tabel	F hitung	P	Keterangan
Kemampuan Smash Bolavoli dengan Latihan <i>Drills For Gamelike Situation</i>	1 : 28	4,20	0,126	0,726	Homogen
Kemampuan Smash Bolavoli dengan Latihan <i>Drills Under Simplified Conditions</i>	1 : 28	4,20	0,000	1,000	Homogen

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa data kedua kelompok bersifat homogen karena nilai F hitung $0,126 < f$ Tabel 4,20 dan nilai P value $> 0,05$ (Kemampuan Smash Bolavoli dengan Latihan *Drills For Gamelike Situation*) dan nilai F hitung $0,000 < f$ tabel 4,20 dan nilai P value 1,000 (Kemampuan Smash Bolavoli dengan Latihan *Drills Under Simplified Conditions*)

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t (paired sample t-test) dengan taraf signifikansi 5%. Hasil uji hipotesis (uji-t) disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.
Hasil Uji Normalitas

Pretest – Posttest	df	T tabel	T hitung	P value	Sig 5%
Kemampuan Smash Bolavoli dengan latihan <i>Drills For Gamelike Situation</i>	14	2,145	7,937	0,000	0,05
Kemampuan Smash Bolavoli dengan latihan <i>Drills Under Simplified Conditions</i>	14	2,145	6,089	0,000	0,05

PEMBAHASAN

Penelitian ini memberikan bukti pengaruh latihan dengan *Drills for Game-Like Situation* dalam meningkatkan kemampuan smash bolavoli pada atlet Club Muda Jaya Kampar. Dengan perubahan rerata sebesar 0,6, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan

ini memiliki dampak yang signifikan pada peningkatan kemampuan smash. Nilai p value yang sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menegaskan bahwa perbedaan ini bukanlah kebetulan semata, melainkan akibat dari pengaruh yang nyata dari latihan tersebut. Tentunya, ini menjadi referensi bagi pelatih dan atlet di Club Muda Jaya Kampar, karena latihan *Drills for Game-Like Situation* dapat menjadi alat yang efektif dalam mengembangkan kemampuan dan kinerja dalam olahraga bolavoli. Selain itu, penelitian ini juga mencatat bahwa latihan *Drills Under Simplified Conditions* juga memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kemampuan smash bolavoli pada atlet Club Muda Jaya Kampar. Dengan perubahan rerata sebesar 0,4, latihan ini juga terbukti efektif dan dapat menjadi alternatif yang berguna dalam program pelatihan.

Dengan menggunakan pendekatan yang tepat, diharapkan kemampuan smash para atlet akan terus berkembang, membawa prestasi yang lebih baik, dan meningkatkan daya saing Club Muda Jaya Kampar dalam kompetisi bolavoli. Latihan *Drills for Game-Like Situation* membantu dalam permainan bolavoli pada teknik smash dengan merangsang respon otot-otot postural, meningkatkan kekuatan otot, dan memperluas rentang gerakan pada sendi (Effendy, B.A., Rifki, M.S., Wellis, 2019). Kondisi tersebut dapat terjadi karena latihan *Drills for Game-Like Situation* membantu otomatisasi gerakan. Dengan melakukan latihan berulang-ulang, atlet meningkatkan ketepatan teknik dalam melakukan gerakan, sehingga gerakan tersebut menjadi semakin tepat dan terampil. Latihan *Drills for Game-Like Situation* memungkinkan atlet untuk lebih cepat menguasai kemampuan smash karena disusun dengan tata urutan latihan yang baik, yang membuat atlet terlibat aktif dan menghasilkan hasil latihan yang optimal. Sementara itu, latihan *Drills Under Simplified Conditions* adalah bentuk latihan lainnya yang bertujuan meningkatkan teknik dasar smash dalam permainan bola voli dengan fokus pada efektivitas gerakan smash pemain bola voli (Y. F. & M. S. Rifki, 2023).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan dengan *Drills for Game-Like Situation* dan *Drills Under Simplified Conditions* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan smash bolavoli pada atlet Club Muda Jaya Kampar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrasyi, R., Hernawan, H., Sujiono, B., & Dupri, D. (2018). RETRACTED: Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Sport Area*, 3(2), 168–178. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2135](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2135)
- Aji, W., Putro, S., Wahyu, I., Widiyaningsih, R., Pendidikan, J., Universitas, J., & Muhammadiyah, P. (2023). *Metode Latihan Drill Menggunakan Media Bola Gantung Pada Peningkatan Smash Mahasiswa Pendidikan Jasmani UNIMUDA Sorong*.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Arja Bahauddin, M., & Priambodo, A. (2022). Sport Gathering: Upaya Meningkatkan Kohesivitas Tim Dalam Cabang Olahraga Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 149–158. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan->

olahraga/article/view/50117

- Arsianto, M. Y. (2020). Permainan Bola Voli Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas XI. In *Pusat Perbukuan Kementrian* https://sisariyantimedia.com/wp-content/uploads/2021/02/XI_PJOK_KD-3.1_Final_Bola-Voli.pdf
- Bakar, A., Nasuka, & imam Santosa. (2019). pengaruh latihan plyometric dan panjang tungkai terhadap smash UKM Bola voli Universitas tadulako. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(79), 66–74.
- Devi. (2019). Pengaruh Metode Drills Under Simplified Conditions Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 2(5), 87–92.
- Effendy, B.A., Rifki, M.S., Wellis, W. (2019). Penerapan Model Latihan Drills For Game-Like Situation untuk Meningkatkan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Activa Lintau. *Jurnal Stamina*, 2.
- Fajri, M. I., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Model Latihan Drills Under Simplified Untuk Meningkatkan Keterampilan Blocking Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 2(1), 44–52.
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>
- Febrialis, Rifki, W. S. (2019). Pengaruh Metode Drills For Game-Like Situation Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Stamina*, 2, 28–35.
- Ferdian, F., Syahara, S., Tohidin, D., & Ockta, Y. (2023). *Effect of Circuit Training Exercises and Set Systems on Learning Motivation Towards Discus Throw Results of Students of SMP Negeri 2 Pendalihan IV Koto*. 7(2), 265–275.
- Garcia, I., & Badri, H. (2019). Jurnal Stamina Jurnal Stamina. *Jurnal Stamina*, 2(8), 153–163.
- Hanief, Y. N., Subekti, T. B. A., & Mashuri, H. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli melalui Permainan 3 on 3 pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12414>
- Hidayat, A. (2023). Pengaruh Latihan Servis Atas dengan Jarak Bertahap Terhadap Hasil Servis Atas dalam Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 6(1), 103–107. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpasca/article/view/2103>
- Ikbar, R., Studi Pendidikan Jasmani, P., & dan Rekreasi, K. (2017). Kontribusi Tinggi Badan Dan Tinggi Lompatan Terhadap Smash Bola Voli Pemain Bola Voli Klub Lavendos Vc Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3), 242–247.
- Irja, I., & Rifki, M. (2019). Pengaruh Metode Latihan Game Situasion Terhadap Kemampuan Smash Pemain Bola Voli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. *Jurnal Stamina*, 2(3), 16–26. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/69>
- Jon Heri, EkaSupriatna, & Purnomo, E. (2016). Survey Keterampilan Tehnik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 4 Pontianak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kumar, A., Febriyanto, R., & Mardius, A. (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>
- Nazirun, N., Gazali, N., & Fikri, M. (2020). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.20898>
- Okdayona, R. D. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1259–1273.
- Pamungkas, B. T., Mesterjon, M., & ... (2021). The Relationship between Abdominal Muscle Strength and Jump Service Skills in Volleyball Extracurricular at SMKN 06 Mukomuko Regency. ... *Sport Journal*, 1(3), 121–134.
- Rifki, M. S., & Ariston, A. (2020). Developing Jump Serve Exercise Model in Volleyball at Universitas Negeri Padang. *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)*, 464(Psshers 2019), 354–357. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.084>
- Rifki, M. S., & Ariston, A. (2021). *The Profile of Physical Conditions Sumatera Barat's Volleyball Athletes*. 35(Icssht 2019), 247–252. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.054>
- Rifki, Y. F. & M. S. (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>
- Saleh, M. S., & Malinta, S. S. (2020). Survei Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smpn 30 Makassar. *Kinestetik*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10347>
- Syahrul, M., & Adil, A. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Club Bolavoli Putri Sparta UNM*. 1.