



Peningkatan Hasil Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Dengan Metode Drill Pada Siswa Kelas VII SMP Tamansiswa Boja Tahun 2025/2026

¹Avisal Bintang Setyagama, ²Lusiana, ³Yudhi Purnama

*Correspondence Author: avisalpjkr20@gmail.com

¹²³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Wahid Hasyim Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan meningkatkan hasil pembelajaran passing bawah bola voli melalui metode drill pada siswa kelas VII SMP Tamansiswa Boja tahun pelajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 29 siswa. Data diperoleh melalui penilaian hasil belajar passing bawah dan dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata serta persentase ketuntasan dengan batas ketuntasan 70. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai meningkat dari 65,72 pada pra-siklus menjadi 70,83 pada Siklus I dan 77,21 pada Siklus II. Ketuntasan klasikal meningkat dari 10 siswa atau 34,48% pada pra-siklus menjadi 18 siswa atau 62,07% pada Siklus I dan 26 siswa atau 89,66% pada Siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pengulangan gerak yang terarah, bertahap, dan disertai umpan balik melalui metode drill membantu siswa memperbaiki sikap awal, perkenaan bola, dan koordinasi gerak passing bawah. Disimpulkan bahwa metode drill dapat meningkatkan hasil pembelajaran passing bawah bola voli pada siswa kelas VII SMP Tamansiswa Boja.

Kata Kunci: Passing Bawah; Bola Voli; Metode Drill; Hasil Belajar

Abstract

This study aims to improve volleyball underhand passing learning outcomes through the drill method among 7th-grade students at SMP Tamansiswa Boja during the 2025/2026 academic year. The study employed classroom action research conducted over two cycles, comprising the stages of planning, action implementation, observation, and reflection. The research subjects consisted of 29 students. Data were obtained through assessments of underhand passing performance and analyzed descriptively using mean scores and mastery percentages, with a mastery threshold of 70. The results showed that the mean score increased from 65.72 in the pre-cycle to 70.83 in Cycle I and 77.21 in Cycle II. Class mastery increased from 10 students (34.48%) in the pre-cycle to 18 students (62.07%) in Cycle I and 26 students (89.66%) in Cycle II. These improvements indicate that the combination of targeted, progressive movements and feedback provided through the drill method helped students refine their initial stance, ball contact, and movement coordination for underhand passing. It is concluded that the drill method can improve volleyball underhand passing learning outcomes for 7th-grade students at SMP Tamansiswa Boja.

Keywords: Underhand Passing; Volleyball; Drill Method; Learning Outcomes

Pendahuluan

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kompetensi gerak, kebugaran, pengetahuan, sikap, dan kebiasaan hidup aktif peserta didik. Salah satu materi permainan yang banyak diajarkan pada jenjang sekolah menengah pertama adalah bola voli. Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar diperlukan agar peserta didik mampu berpartisipasi secara efektif dalam kegiatan belajar maupun permainan sederhana. Passing bawah merupakan salah satu teknik paling mendasar karena digunakan untuk menerima bola, mengendalikan bola pertama, dan mengarahkan bola kepada teman satu tim (Ichsan et al., 2022).

Pada tahap awal pembelajaran, siswa sering mengalami kesulitan saat melakukan passing bawah. Kesalahan dapat muncul pada posisi kaki yang kurang seimbang, kedua lengan yang belum rapat, perkenaan bola yang tidak tepat pada lengan bawah, serta gerak lanjutan yang terlalu dominan menggunakan ayunan tangan. Kondisi tersebut menyebabkan arah bola tidak terkontrol dan hasil belajar belum memenuhi target. Afifah et al. (2020) menunjukkan bahwa latihan drill dapat digunakan untuk memperbaiki teknik passing bawah pada siswa SMP, sementara Aini (2021) menunjukkan bahwa pembelajaran passing dengan sasaran yang jelas membantu peningkatan keterampilan melalui latihan yang lebih terarah.

Metode drill merupakan metode pembelajaran yang menekankan pengulangan suatu keterampilan secara sistematis sampai pola gerak menjadi lebih mantap. Dalam pembelajaran keterampilan motorik, pengulangan memberi kesempatan kepada siswa untuk mengenali kesalahan, melakukan koreksi, dan memperkuat koordinasi gerak (Purnama & Muhlisin, 2018). Drill tidak hanya berarti mengulang gerakan tanpa tujuan, tetapi perlu disusun secara bertahap mulai dari latihan posisi dasar, kontak bola, passing berpasangan, passing ke sasaran, hingga penerapan pada situasi permainan. Fatchur (2023) melaporkan peningkatan keterampilan passing bawah melalui metode drill dengan bantuan modifikasi bola gantung. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengulangan yang terstruktur dapat dikombinasikan dengan media atau bentuk latihan yang sesuai dengan kemampuan siswa.

Sejumlah penelitian terbaru juga memperlihatkan konsistensi manfaat metode drill. Komalasari (2024) menemukan bahwa latihan drill dapat meningkatkan ketepatan passing bawah, sedangkan Ramadhan, (2024) menerapkan latihan drill dalam pembelajaran passing bawah dan memperoleh peningkatan hasil belajar. Mayori (2024) juga menyimpulkan bahwa penerapan drill dalam pembelajaran passing bawah efektif karena siswa memperoleh kesempatan melakukan praktik berulang, bertahap, dan terarah. Pada konteks latihan, Eldani et al. (2025), Aprianto, (2025), serta Parmadi & Yanuar (2025) sama-sama melaporkan peningkatan kemampuan passing bawah setelah pemberian latihan drill.

Selain metode latihan, faktor koordinasi dan penguasaan gerak dasar turut mendukung keberhasilan passing bawah. Alwi & Asshagab (2024) menunjukkan adanya keterkaitan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan passing bawah. Oleh karena itu, pembelajaran perlu memberikan jumlah kesempatan praktik yang cukup sekaligus umpan balik yang membantu siswa menyelaraskan pengamatan terhadap arah bola dengan gerak tubuh dan lengan. Pembelajaran yang hanya didominasi penjelasan atau demonstrasi tanpa kesempatan praktik berulang berpotensi membuat siswa kurang memperoleh pengalaman motorik yang diperlukan.

Permasalahan pembelajaran passing bawah juga perlu diselesaikan melalui tindakan yang langsung berhubungan dengan kondisi kelas. Penelitian tindakan kelas memungkinkan guru melakukan perbaikan secara bertahap melalui siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil setiap siklus digunakan untuk menentukan perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya. Pendekatan tindakan seperti ini relevan karena peningkatan keterampilan tidak hanya

dilihat dari perubahan rata-rata kelas, tetapi juga dari bertambahnya jumlah siswa yang mencapai kriteria ketuntasan.

Berdasarkan data awal kelas VII SMP Tamansiswa Boja, hasil pembelajaran passing bawah masih rendah. Seluruh nilai pra-siklus berada di bawah 70 dan rata-rata kelas hanya 65,72. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya tindakan pembelajaran yang memberi kesempatan latihan lebih banyak, terstruktur, dan disertai koreksi teknik. Penelitian ini menggunakan metode *drill* dengan fokus pada pengulangan teknik passing bawah secara bertahap. Kebaruan praktis penelitian terletak pada penggunaan data perkembangan individual 29 siswa dalam tiga tahap, yaitu pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II, sehingga perubahan hasil belajar dapat dilihat secara lebih rinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran passing bawah bola voli melalui metode *drill* pada siswa kelas VII SMP Tamansiswa Boja tahun pelajaran 2025/2026. Keberhasilan tindakan ditinjau dari peningkatan nilai rata-rata dan persentase siswa yang mencapai batas ketuntasan.

Metode

Penelitian menggunakan desain penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Sebelum tindakan dilaksanakan, dilakukan pengukuran pra-siklus untuk memperoleh gambaran kemampuan awal siswa. Hasil refleksi Siklus I digunakan sebagai dasar perbaikan strategi dan pelaksanaan latihan pada Siklus II (Arikunto, 2016). Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas VII SMP Tamansiswa Boja tahun pelajaran 2025/2026 dengan jumlah subjek 29 siswa. Seluruh siswa yang terdapat dalam data kelas digunakan sebagai subjek penelitian. Nama siswa tidak dicantumkan pada pengolahan data untuk menjaga kerahasiaan identitas.

Tindakan pembelajaran menerapkan metode *drill* pada keterampilan passing bawah. Latihan disusun secara bertahap meliputi penguatan posisi awal, pembentukan bidang pantul pada kedua lengan, latihan kontak bola, passing bawah individual atau dengan pantulan, passing berpasangan, passing menuju sasaran, serta pengulangan dalam situasi permainan sederhana. Guru memberikan demonstrasi, koreksi, dan umpan balik selama latihan. Pada Siklus II, latihan diarahkan lebih spesifik pada kesalahan yang masih muncul pada Siklus I, terutama kontrol arah bola, kestabilan posisi kaki, dan konsistensi perkenaan bola (Lusiana & Purnama, 2019). Instrumen penelitian berupa penilaian hasil belajar passing bawah yang menghasilkan skor 0-100. Data yang digunakan pada artikel ini berasal dari lampiran penelitian yang berisi nilai pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II untuk 29 siswa. Analisis ketuntasan dalam artikel menggunakan batas nilai 70, mengacu pada kriteria ketuntasan yang diterapkan pada mata pelajaran PJOK SMP Tamansiswa Boja.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai minimum, maksimum, rata-rata, simpangan baku, jumlah siswa tuntas, dan persentase ketuntasan. Persentase ketuntasan dihitung dengan rumus $P = f/N \times 100\%$, dengan f adalah jumlah siswa yang memperoleh nilai sekurang-kurangnya 70 dan N adalah jumlah seluruh siswa. Peningkatan hasil belajar ditinjau dari perubahan rata-rata dan ketuntasan klasikal antartahap.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian disajikan berdasarkan data 29 siswa pada pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II. Secara umum seluruh siswa mengalami peningkatan nilai dari pra-siklus menuju Siklus II. Data individual disajikan pada Tabel 1 berikut.

No.	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Ketuntasan
1	72	75	83	Tuntas
2	64	68	75	Tuntas
3	62	67	73	Tuntas

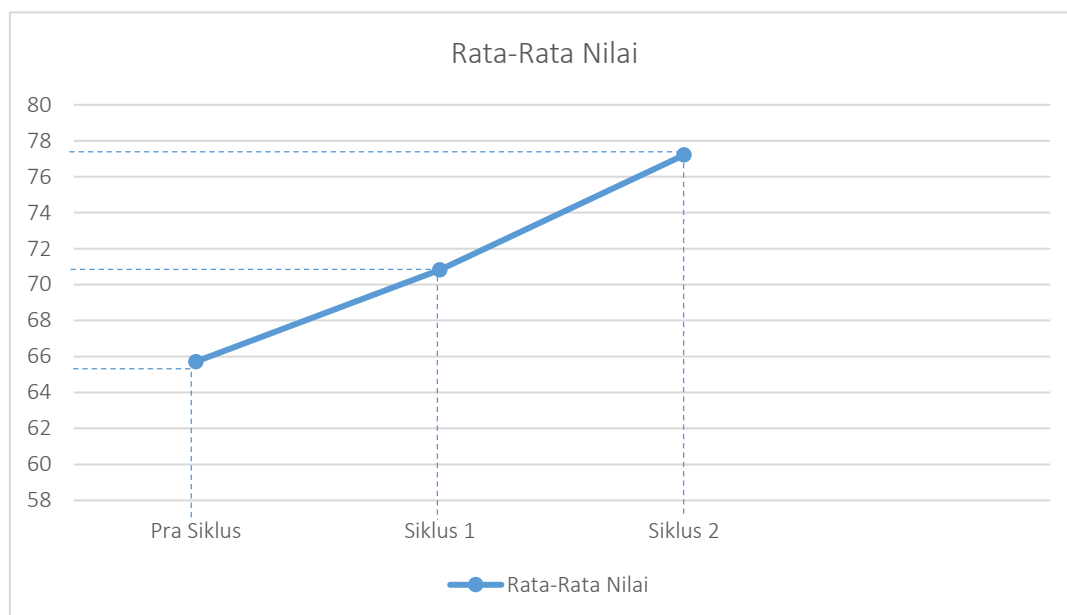
No.	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Ketuntasan
4	70	76	81	Tuntas
5	58	61	69	Belum Tuntas
6	66	70	77	Tuntas
7	70	75	81	Tuntas
8	72	78	83	Tuntas
9	60	63	71	Tuntas
10	60	64	68	Belum Tuntas
11	64	69	75	Tuntas
12	68	74	79	Tuntas
13	64	67	75	Tuntas
14	62	72	79	Tuntas
15	64	70	76	Tuntas
16	60	66	71	Tuntas
17	68	71	77	Tuntas
18	70	74	79	Tuntas
19	72	77	85	Tuntas
20	72	78	85	Tuntas
21	74	77	83	Tuntas
22	58	61	69	Belum Tuntas
23	60	70	77	Tuntas
24	70	74	80	Tuntas
25	74	79	84	Tuntas
26	66	69	77	Tuntas
27	64	72	79	Tuntas
28	62	67	73	Tuntas
29	60	70	75	Tuntas

Tabel 1. Perkembangan Nilai Passing Bawah

Tahap	N	Min.	Maks.	Rata-rata	Tuntas	Ketuntasan (%)
Pra Siklus	29	58	74	65,72	10	34,38
Siklus I	29	61	79	70,83	18	62,07
Siklus II	29	68	85	77,21	26	89,66

Tabel 2. Statistik Deskriptif dan Ketuntasan Hasil Belajar

Pada pra-siklus, nilai terendah adalah 58 dan nilai tertinggi 74 dengan rata-rata 65,72. Dengan batas ketuntasan 70, Sebanyak 9 dari 29 siswa mencapai nilai sekurang-kurangnya 70, atau setara 34,48%. Hasil ini memperlihatkan bahwa kemampuan awal passing bawah masih berada di bawah target pembelajaran. Kondisi awal tersebut menjadi dasar penerapan metode drill pada pembelajaran Siklus I. Setelah tindakan Siklus I, rata-rata meningkat menjadi 70,83. Nilai terendah menjadi 61 dan tertinggi 79. Sebanyak 18 dari 29 siswa mencapai nilai sekurang-kurangnya 70, atau setara 62,07%. Dibandingkan dengan pra-siklus, rata-rata meningkat 5,10 poin. Meskipun terdapat peningkatan, ketuntasan klasikal masih terbatas sehingga penelitian tindakan dilanjutkan ke Siklus II. Pada Siklus II, rata-rata kelas meningkat yang awalnya pra-siklus 62,72 dan siklus 1 sebesar 70,83 menjadi 77,21, dengan nilai terendah 68 dan tertinggi 85. Jumlah siswa tuntas meningkat 17 siswa dari pra-soklus atau 8 siswa dari siklus 1 menjadi 26 siswa atau 89,66%. Rata-rata bertambah 6,38 poin dari Siklus I dan secara keseluruhan bertambah 11,48 poin dibandingkan pra-siklus. Namun demikian, sebanyak 3 siswa masih berada di bawah nilai 70 sehingga tetap memerlukan tindak lanjut pembelajaran.



Gambar 1. Peningkatan Rata-rata Hasil Pembelajaran Passing Bawah

Pembahasan

Pola peningkatan dari pra-siklus ke Siklus I dan Siklus II menunjukkan bahwa metode drill memberi pengaruh positif pada proses penguasaan passing bawah. Pada fase awal, siswa membutuhkan kesempatan untuk memahami posisi tubuh dan bidang pantul lengan. Pengulangan yang terstruktur membuat siswa tidak hanya melihat contoh gerakan, tetapi melakukan gerak berkali-kali sehingga koreksi dapat segera diterapkan. Hal ini sejalan dengan Afifah et al. (2020) yang menunjukkan efektivitas drill terhadap teknik passing bawah siswa SMP dan diperkuat penelitian Fatchur (2023) yang menggunakan drill berbantuan alat modifikasi.

Peningkatan pada Siklus I masih belum diikuti ketuntasan klasikal yang tinggi. Temuan ini dapat dipahami karena perubahan keterampilan motorik memerlukan adaptasi, pengulangan, dan umpan balik yang berkesinambungan. Pada tahap ini, beberapa siswa sudah mampu memperbaiki teknik tetapi belum konsisten menghasilkan kualitas gerak yang memenuhi kriteria penilaian. Oleh sebab itu, refleksi Siklus I penting untuk mengidentifikasi kesalahan dominan dan mengarahkan bentuk drill pada kebutuhan siswa. Pada Siklus II, latihan yang lebih spesifik dan berulang menghasilkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan tahap sebelumnya. Ketuntasan mencapai 89,66%, sedangkan rata-rata sudah melampaui batas 70. Hasil ini sejalan dengan Ramadhan (2024) yang melaporkan peningkatan hasil belajar passing bawah melalui latihan drill dan menekankan manfaat praktik berulang, terarah, dan bertahap. Penelitian dari Komalasari (2024) juga mendukung penggunaan drill untuk meningkatkan ketepatan passing bawah.

Drill bekerja terutama melalui peningkatan jumlah kesempatan praktik. Pada keterampilan passing bawah, siswa perlu belajar menyatukan posisi kaki, perpindahan berat badan, penguncian siku, bidang pantul lengan, dan pengaturan arah bola. Jika kesempatan melakukan gerak terlalu sedikit, siswa sulit membangun konsistensi. Pengulangan memungkinkan kesalahan yang sama dikenali dan diperbaiki. Ketika latihan dikombinasikan dengan sasaran atau pasangan, siswa memperoleh informasi langsung tentang keberhasilan arah bola. Penelitian Parmadi dan Yanuar (2025) mengenai drill dengan sasaran dinding serta Aprianto (2025) mengenai drill passing bawah memperlihatkan pola hasil yang sama, yaitu meningkatnya akurasi dan kontrol.

Koordinasi mata-tangan juga menjadi salah satu unsur yang mendukung keberhasilan passing bawah. Alwi dan Asshagab (2024) menunjukkan hubungan koordinasi mata-tangan

dengan kemampuan passing bawah. Dalam konteks pembelajaran, drill yang dilakukan secara progresif membantu siswa memperkirakan datangnya bola sekaligus menempatkan tubuh pada posisi yang sesuai. Karena itu, pengulangan sebaiknya tetap divariasikan agar siswa tidak hanya menghafal satu situasi gerak, tetapi juga mampu menyesuaikan diri terhadap arah dan kecepatan bola yang berbeda.

Dibandingkan pra-siklus, seluruh skor siswa pada Siklus II meningkat. Meskipun demikian, tiga siswa masih belum mencapai nilai 70. Hal ini menunjukkan bahwa metode drill tidak serta-merta menghasilkan tingkat penguasaan yang sama pada setiap individu. Perbedaan kemampuan awal, koordinasi, kepercayaan diri, perhatian saat menerima umpan balik, dan jumlah keberhasilan praktik dapat memengaruhi kecepatan perkembangan siswa. Guru perlu memberikan remedial yang lebih individual kepada siswa yang belum tuntas, misalnya menggunakan jarak passing yang lebih dekat, bola yang lebih mudah dikontrol, atau jumlah pengulangan yang disesuaikan.

Pembelajaran juga perlu menjaga keterlibatan dan motivasi. Drill yang monoton dapat menurunkan perhatian, sehingga bentuk pengulangan perlu dibuat progresif. Penggunaan target, pasangan, kelompok kecil, atau tantangan sederhana dapat mempertahankan prinsip pengulangan tanpa menghilangkan unsur menarik dalam pembelajaran. Aini (2021) menunjukkan bahwa penggunaan target game dapat meningkatkan keterampilan passing, sedangkan Wulandari et al. (2021) memperlihatkan bahwa pendekatan kooperatif juga dapat mendukung peningkatan keterampilan passing bawah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa drill dapat dipadukan dengan strategi pembelajaran lain selama tujuan utamanya tetap memberi kesempatan praktik berkualitas.

Secara pedagogis, peningkatan dari 65,72 menjadi 77,21 menggambarkan perubahan yang bermakna bagi pembelajaran kelas. Hasil ini tidak hanya menunjukkan naiknya skor, tetapi juga memperlihatkan bahwa strategi mengajar yang memberi lebih banyak kesempatan praktik dapat membantu siswa mencapai kompetensi gerak yang lebih baik. Pada pembelajaran PJOK, evaluasi sebaiknya digunakan sebagai dasar memperbaiki pembelajaran berikutnya, bukan sekadar menentukan nilai akhir (Purnama et al., 2022). Keterbatasan penelitian adalah dilaksanakan pada satu kelas dengan 29 siswa dan tidak menggunakan kelompok pembanding. Analisis utama bersifat deskriptif sesuai karakter penelitian tindakan kelas. Penelitian selanjutnya dapat membandingkan bentuk drill yang berbeda, memasukkan pengukuran kualitas gerak secara lebih rinci, atau mengombinasikan *drill* dengan pendekatan permainan yang lebih sesuai dengan *core* pendidikan jasmani yakni meningkatkan hasil belajar dan membuat tubuh menjadi bugar melalui aktivitas fisik (Saputro et al., 2024).

SIMPULAN

Penerapan metode *drill* dapat meningkatkan hasil pembelajaran passing bawah bola voli pada siswa kelas VII SMP Tamansiswa Boja tahun pelajaran 2025/2026. Peningkatan tampak secara konsisten dari kondisi awal menuju Siklus I dan kembali meningkat pada Siklus II. Pengulangan gerak yang terarah, bertahap, dan disertai umpan balik membantu siswa memperbaiki koordinasi, perkenaan bola, serta kontrol arah passing. Metode *drill* dapat digunakan sebagai alternatif strategi pembelajaran passing bawah, dengan catatan bentuk latihan perlu dibuat progresif dan tetap memperhatikan perbedaan kemampuan siswa. Siswa yang belum mencapai ketuntasan perlu memperoleh remedial dan latihan yang lebih individual.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala SMP Tamansiswa Boja, Bapak/Ibu Guru khususnya Guru PJOK, siswa kelas VII, dan seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan pembelajaran dan pengumpulan data penelitian.

Daftar Pustaka

- Afifah, M. A., Aminudin, R., & Abduloh, A. (2020). The effect of drill training method on under passing techniques volleyball in students of SMPN 2 Pangkalan. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 3(2), 136–142.
- Aini, K. (2021). Improving passing skills on volleyball using target games approach. *Journal Sport Area*, 6(1), 22–28. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5288](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5288)
- Alwi, M. A. N., & Asshagab, M. (2024). Hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan passing bawah permainan bola voli. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 4(1), 37–44. <https://doi.org/10.36709/jolympic.v4i1.86>
- Aprianto, H. (2025). The effect of drill practice on students' underhand passing skills in volleyball. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta.
- Eldani, M. F., Satria, M. H., Sukmawati, N., & Septaliza, D. (2025). The Effect of Drill Practice Method on Bottom Passing Ability in Volleyball Game of Extracurricular Participants of State High School 1 Jarai, Lahat Regency. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 12(2). <https://doi.org/10.23887/jjp.v12i2.91627>
- Fatchur, M. (2023). Peningkatan keterampilan passing bawah peserta didik dalam permainan bola voli melalui metode drill dengan bantuan alat modifikasi bola gantung. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*.
- Ichsan, A. C., Indarto, P., & Purnama, Y. (2022). Teknik V-Drill untuk Meningkatkan Kemampuan Forehand Smash Atlet PB Mitra Jaya Tenganan. 2, 82–88.
- Komalasari, I. (2024). Upaya meningkatkan ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli melalui latihan drill. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Lusiana, & Purnama, Y. (2019). Skills of Penjasorkes Teacher Soft Skills Jepara MTS Working Group of 2019. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 1–9.
- Mayori, E. (2024). Implementation of the drill method to improve volleyball underhand passing learning outcomes. *International Journal of Sport Management*.
- Parmadi, M. P., & Yanuar, R. P. (2025). Pengaruh latihan drill menggunakan sasaran dinding terhadap peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tambak. *JOE (Jurnal Olahraga Dan Edukasi)*, 7(2), 12048–12056. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i2.8327>
- Purnama, Yudhi; Rozi, F. U. (2022). Evaluasi Program Kegiatan Belajar Mengajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Masa Pandemi Covid-19 *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*. 5(1), 333–341. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Purnama, Y., & Muhlisin, M. (2018). Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Pemain Ukm Sepakbola Universitas Wahid Hasyim Melalui Latihan Ladder Drill Tahun 2017. *Sosio Dialektika*, 3(1), 39–45. <https://doi.org/10.31942/sd.v3i1.2194>
- Ramadhan, R. N. (2024). Penerapan latihan drill dalam peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 9(1).
- Saputro, I. N., & Rahayu, Tandiyo; Soedjatmiko, S. (2024). *Efektifitas Kooperatif Learning Model Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani : Systematic Literature Review*. 351–367.
- Wulandari, T. A., Henjilito, R., & Sunardi, J. (2021). Efforts to improve volleyball underhand passing skills using the Student Teams Achievement Division learning model. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 10–18. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.39092>