

TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN UMPAN JAUH (*LONG PASS*) DI AKADEMI GEMILANG RAYA KUNINGAN

Aditya Subagja¹, Firman Adityatama²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kuningan

Alamat : Desa Pamulihan, Kecamatan Cipicung, Kabupaten Kuningan,
Jawa Barat, 45592

Email: subagjaaditya94@gmail.com, firman@upmk.ac.id

Abstract: *This study aims to analyze the effectiveness of the drill method in improving long pass skills of 17-year-old soccer players at Gemilang Raya Kuningan Academy. The research employed an experimental method with a one-group pretest-posttest design involving 20 players selected through purposive sampling. The instrument used was the Bobby Charlton lofted kick test to measure the accuracy and power of long passes. The drill training program was conducted for four weeks with a frequency of three sessions per week. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test, Levene's homogeneity test, and paired sample t-test. The results showed a significant improvement in long pass skills, with the mean score increasing from 45.88 to 62.75 ($p < 0.05$). The drill method proved effective in enhancing accuracy, power, and movement consistency of long passes among academy-level soccer players.*

Keywords: *basic techniques, soccer, long pass skill.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas metode drill dalam meningkatkan keterampilan long pass pemain sepakbola usia 17 tahun di Akademi Gemilang Raya Kuningan. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest terhadap 20 pemain yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan adalah tes tendangan lambung Bobby Charlton untuk mengukur akurasi dan kekuatan long pass. Latihan metode drill dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene, dan uji t berpasangan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan keterampilan long pass, dengan rata-rata skor meningkat dari 45,88 menjadi 62,75 ($p < 0,05$). Metode drill terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi, kekuatan, dan konsistensi gerakan long pass pemain sepakbola tingkat akademi.

Kata kunci: Teknik dasar, sepakbola, keterampilan umpan jauh.

Pada perkembangan zaman ini banyak masyarakat yang melakukan olahraga, dari anak-anak sampai orang dewasa. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang menjadi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari karena dalam berolahraga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara jasmani maupun rohani, dan juga

dapat menumbuhkan rasa disiplin dan daya saing yang bermanfaat bagi setiap individunya.

Sepak bola adalah permainan beregu yang di mana permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain yang berada di dalam lapangan. Sepak bola merupakan olahraga yang tergolong dari olahraga bola besar yang dimana peraturannya merujuk ke federasi tertinggi di sepak bola yaitu FIFA. Olahraga sepak bola ini dapat dimainkan oleh siapa pun tidak harus orang dewasa ataupun laki-laki, semua berhak bermain sepak bola. Olahraga yang satu ini memang tidak memandang usia akan tetapi lebih baik olahraga ini diterapkan dari usia dini atau disebut *later childhood* yang berkisar 6-12 tahun. Memang benar olahraga ini tergolong olahraga yang simpel/tidak rumit (Science et al., 2020)

Sedangkan menurut (Bafirman, Wahyuri, Vellya, Zarya, & Munir, 2023) mengatakan bahwa Sepakbola merupakan olahraga yang harus memiliki keterampilan yang bagus baik dari segi fisik, taktik, mental dan cara bermain untuk menumbuhkan setrategi yang tepat guna untuk memberikan daya layak sepakbola sendiri tidak bisa di latih secara asal-asalan namun perlu waktu yang panjang dan kontinu terprogram dan mampu memberikan dampak yang bagus

pada setiap tim dengan memiliki peforma kebugaran yang bagus.(Bafadal et al., 2024)

Perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia sangat pesat dan semakin maju, bisa dikatakan rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar sepakbola yang paling fanatik.Sudah lama di Indonesia menyelenggarakan berbagai kompetisi dari level yang paling rendah hingga kompetisi tingkat nasional,” Andi cipta Nugraha (2013:20).dalam (Anton et al., 2023)

Di dunia sendiri sepakbola memiliki banyak kompetisi liga dan turnamen bergengsi, seperti Liga Champions UEFA, Piala Dunia FIFA, dan berbagai liga domestik di berbagai negara. Olahraga ini tidak hanya mengandalkan keterampilan fisik, tetapi juga strategi, kerja sama tim, dan ketahanan mental. Sepakbola di zaman sekarang bukan hanya tentang olahraga saja melainkan sudah merambat ke bidang fashion, bisnis dan entertain juga, para pemaen bola profesional sudah seperti selebritis karna begitu banyak nya Masyarakat di dunia yang menyukai olahraga ini

Menurut Joseph A. Luxbacher (2011:1 menyatakan bahwa : “Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam beregu.Kecepatan,kekuatan,stamina,keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik,

semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan pada saat pemain bertanding.” (Anton et al., 2023)

Berbicara tentang teknik dasar dalam sepakbola, salah satunya adalah teknik menendang, bola menendang bola dalam permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu, mengoper (pasing), dan menendang ke arah gawang (shooting). Dalam mengoper (*pasing*) terbagi dalam dua kategori, mengoper jarak dekat (*short pass*) dan mengoper jarak jauh (*long pass*).

Menurut pengamatan hasil *observasi* saya di klub gemilang raya kuningan Ketika sedang berlatih, bahwa para pemain sering kali salah dalam melakukan passing terutama passing jauh (*long pas*), banyak yang akurasi nya tidak pas, ada yang tidak sampe kepada temannya dan juga melenceng dari sasaran, dan faktor yang mempengaruhi itu adalah pola Latihan yang kurang sehingga menjadikan nya menendang bola dengan tidak sempurna, dan untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain terdapat berbagai cara yaitu dengan latihan salah satunya dengan menggunakan metode *drill*.

Pasing adalah bagian yang sangat penting dalam permainan sepak bola, Ketika pemain tidak terampil dalam melakukan passing maka permainan akan kacau dan tidak berjalan dengan baik, apalagi di zaman sekarang permainan sepakbola lebih

mengandalkan taktis dari pada kekuatan, dengan berbagai pola permainan yang modern sekarang banyak yang menggunakan ball posesion untuk menyerang dan mencetak gol, dalam skema tersebut passing sangat berperan di dalamnya, apabila pemain gagal dalam melakukan passing maka pola permainan akan berantakan. passing memang teknik dasar dalam permainan sepakbola akan tetapi para pemain bahkan yang sudah profesional masih sering salah dalam melakukan passing. Passing adalah tehnik dasar dalam permainan sepakbola passing sendiri yaitu pergerakan untuk meningkatkan kerjasama tim dengan cara mengoper bola dengan menggunakan kaki bagian dalam atau bisa juga dengan menggunakan kaki bagian luar kepada rekan satu tim untuk mencetak gol passing juga terdiri dari dua kateori yaitu passing jauh dan passing pendek

Menurut Aleksandar Jankovic, dkk (2010) dalam jurnalnya dijelaskan bahwa, dalam pertandingan sepak bola passing adalah unit dasar dari kerja sama antar pemain di lapangan, tergantung pada efisiensi dan efektivitas pada serangan taktik satu tim. Scheunemann seorang direktur teknik dalam pembinaan sepakbola Indonesia (2012) mengatakan bahwa, memiliki passing yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola.

Mengingat *passing* sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya (Deri et al., 2019)

Teknik *long passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet dalam permainan sepakbola. Kegunaan dari *long passing* ini yaitu untuk melakukan umpan dengan jarak jauh yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila kemampuan *long passing* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Pada dasarnya bahwa kualitas permainan sepakbola sangat bergantung terhadap pemain dengan penguasaan *teknik* dasarnya yang baik. Untuk mendukungnya maka harus diberikan Latihan yang sesuai salah satunya dengan metode *drill*, ini dilakukan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Latihan adalah kegiatan yang dilakukan untuk melatih, meningkatkan, atau mengasah keterampilan, kemampuan, atau kondisi fisik dan mental seseorang. Latihan pada dasarnya merupakan aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dengan beban yang semakin lama tentu akan bertambah. Latihan sendiri dirancang untuk membantu

meningkatkan keterampilan, meningkatkan kebugaran pemain serta untuk mempersiapkan kondisi fisik dalam menghadapi kompetisi tertentu, (Putro & Ismoko, 2024)

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyusunan berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban. Metode latihan merupakan suatu carayang disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan tujuan dari latihan. Metode latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk suatu kemampuan gerak atau prestasi olahraga.

Tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja siswa. Untuk tercapainya *performance* yang diharapkan pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan merupakan bagian dari seluruh konsep dan tidak dapat dilihat secara *parsial*. Namun demikian, prinsip latihan ini sering juga dilihat secara terpisah untuk lebih memahami konsep-konsep dasarnya. Pemakaian secara tepat prinsip-prinsip latihan ini akan menghasilkan program latihan yang terbaik

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai

jenis-jenis latihan serta penyusunannya berdasarkan tingkat kesulitan, kompleksitas, dan beban latihan. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto (2002: 61) mengatakan sebelum program latihan dilaksanakan perlu diterapkan sasaran latihan yang bermanfaat untuk (1) meningkatkan motivasi berlatih, (2) menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut, dan (3) mendorong prestasi yang lebih tinggi. Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. (Andibowo et al., 2022)

Metode drill ini merupakan metode latihan yang mengombinasikan berbagai teknik dasar dalam sepakbola yang meliputi: *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading* dan, *stopping*. Dengan kata lain, latihan yang dilakukan berulang kali dalam aspek kemahiran keterampilan dengan membahas metode latihan dan pelatihan secara rinci dan dilakukan secara terus menerus dapat meningkatkan keterampilan secara optimal. (Guntur, 2020) dalam jurnal (Kristina et al., 2021)

Menurut Hamdayama (2016) dalam jurnal menyatakan bahwa, metode drill disebut juga metode training, yaitu suatu cara mengajar/melatih untuk menanamkan

kebiasaan-kebiasaan tertentu, serta sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Kemudian metode bermain dilaksanakan dalam bentuk aktivitas bermain yang memiliki ide bermain dan aturan bermain agar tujuan latihan dapat dicapai secara efisien dan efektif dalam suasana gembira meskipun membahas hal-hal yang sulit atau berat. (Deri et al., 2019)

Berdasarkan hasil observasi di klub Gemilang Raya Kuningan, bahwa terdapat beberapa masalah yang terjadi pada permainan klub Gemilang Raya Kuningan tersebut, yaitu kurangnya menguasai teknik dasar long pass. Teknik dasar long pass yang baik yaitu ketika pemain memberikan passing kepada kawannya yang jauh dengan bola melambung ke atas dengan tepat sasaran dan mudah diterima. Kenyataan dilapangan ketika melakukan teknik dasar long pass pemain banyak melakukan kesalahan-kesalahan seperti bola tidak sampai kepada rekan yang di tuju, bola tidak melambung ke atas bola terlalu pelan dan bola tidak tepat sasaran. Maka dari itu saya sebagai peneliti akan melakukan pelatihan dengan menggunakan metode drill kepada para pemaen Gemilang Raya Kuningan. Saya beranggapan bahwa dengan metode katihan drill ini para pemain tidak akan merasa bosan dan monoton dalam latihan, sehingga akan menyebabkan

keseriusan bagi para pemain dalam melakukan latihan, dan dapat membantu peningkatan kualitas long pass dari anak-anak Gemilang Raya Kuningan.

METODE PENELITIAN

Dalam metode penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimental. Menurut Sukardi, Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (Prayoga et al., 2022)

Metode penelitian eksperimental merupakan pendekatan yang paling tepat untuk melihat hubungan sebab-akibat dan merupakan metode yang paling banyak digunakan dalam upaya pengembangan keilmuan. (Bethesda & Yogyakarta, n.d.)

Selanjutnya Sugiyono (2018:6) mengatakan bahwa “Penelitian eksperimen

merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu.” (Narlan et al., 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa skor rata-rata pretest adalah 45.88 dengan standar deviasi sebesar 10.708, sedangkan skor rata-rata posttest meningkat menjadi 62.75 dengan standar deviasi sebesar 12.055. Peningkatan rata-rata skor menunjukkan adanya perbedaan hasil yang cukup signifikan setelah diberikan perlakuan latihan keterampilan long pass. Selain itu, standar deviasi yang relatif kecil pada kedua kelompok menunjukkan bahwa persebaran data antar peserta cukup merata.

Tabel 1. Hasil uji deskriptif statisik

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Nilai pretest	20	30	70	45.88	10.708
Nilai posttest	20	38	78	62.75	12.055
Valid N (listwise)	20				

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk,

karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Berdasarkan hasil analisis, nilai signifikansi untuk skor pretest adalah 0.130 dan untuk skor posttest adalah 0.144. Kedua nilai

tersebut lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk

dilakukan analisis parametrik seperti uji t berpasangan.

Tabel 2. Hasil uji normalitas data

	Kolmogorov smirnov			Shapiro eilk	
	statistic	df	sig	Df	Sig
pretest	.158	20	.200	20	.130
posttest	.240	20	.004	20	.144

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest memiliki varians yang sama atau tidak. Berdasarkan hasil uji Levene's Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.852 (berdasarkan mean). Karena nilai tersebut lebih besar dari 0.05, maka dapat

disimpulkan bahwa data memenuhi asumsi homogenitas varians. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data antara kelompok pretest dan posttest adalah homogen, sehingga dapat dilanjutkan ke pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas levene

		Levene statistic	df1	df2	Sig
pretest	Based on Mean	.035	1	38	.852
	Based on Medium	.027	1	38	.871
	Based on Medium and with adjusted df	.027	1	32.941	.871
	Based on trimmed mean	.046	1	38	.831

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada keterampilan long pass peserta. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai $t = -4.688$ dengan nilai

signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000, yang lebih kecil dari $\alpha = 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Rata-rata skor posttest (lebih tinggi) menunjukkan adanya peningkatan

keterampilan long pass setelah diberikan
perlakuan latihan tertentu

Tabel 4. Hasil uji hipotesis

Paired Differences									
95% Confidence interval of the difference									
		Mean	Std.deviation	Std.Error	Lower	Upper	t	df	Sig(2-tailed)
		Mean							
Pair	Pretest -	-	16.097	3.600	-	-	-	19	<.001
1	posttest	16.875			24.409	9.3411	4.668		

Penerapan metode ini terbukti dapat membentuk kebiasaan motorik pemain dalam melakukan long pass yang lebih akurat dan tepat sasaran. Hal ini sesuai dengan pendapat Fadillah & Hadi (2024) yang menyatakan bahwa metode drill mampu meningkatkan akurasi passing dalam permainan sepak bola.

Peningkatan nilai posttest yang signifikan ($p < 0.05$) juga menunjukkan bahwa metode drill bukan hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan, tetapi juga efisien untuk kelompok usia remaja, khususnya usia 13–17 tahun yang sedang berada dalam tahap perkembangan koordinasi motorik yang optimal (Putro & Ismoko, 2024). Penguatan dari hasil ini juga didukung oleh Utomo & Supriatna (2024), yang menyatakan bahwa metode drill cocok diterapkan untuk pemain usia

muda karena berfokus pada penguasaan teknik dan konsistensi gerakan.

Lebih jauh lagi, peningkatan hasil ini menegaskan bahwa dalam latihan sepak bola modern, penguasaan teknik dasar seperti long pass menjadi indikator penting keberhasilan taktik permainan, terutama dalam skema permainan yang mengandalkan ball possession dan serangan balik cepat (Bafadal et al., 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pelatih dan pendidik jasmani di tingkat akademi perlu memprioritaskan latihan dengan pendekatan drill, karena mampu memperbaiki performa teknis pemain secara signifikan dalam waktu relatif singkat.

Dalam konteks pembelajaran olahraga di usia remaja, latihan drill tidak hanya memperkuat aspek fisik, tetapi juga

mendukung perkembangan aspek psikomotor dan kognitif dalam memahami teknik permainan sepakbola secara menyeluruh (Pratama et al., 2024)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas penggunaan metode drill pada latihan teknik dasar sepakbola dalam meningkatkan keterampilan umpan jauh (long pass) di Akademi Gemilang Raya Kuningan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode drill terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan long pass pada pemain usia 17 tahun. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata nilai posttest dibandingkan dengan pretest, dari 45,88 menjadi 62,75.
2. Uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, sehingga uji statistik parametrik layak digunakan.
3. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Artinya, terdapat pengaruh nyata dari penggunaan metode drill terhadap peningkatan kemampuan long pass pemain

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan teknik dasar sepakbola menggunakan metode drill berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan umpan jauh pada pemain usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andibowo, T., Sholeh, M., Prakoso, E. T., & Adityatama, F. (2022). *PENGARUH METODE LATIHAN DRIBBLE SHOOT DAN THROUGH PASS SHOOT TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM SEPAKBOLA (Study Eksperimen pada SSB Safo Jomblo Slogohimo Usia 14-16 Tahun 2022) Teguhandibowo99@gmail.com*. 22(2), 1–11.
- Anton, A., Agus, M., Kusuma, D. A., Yulianto, P. F., & Karangawen, S. N. (2023). Meningkatkan Ketepatan Passing Kakibagian Dalam Menggunakan Pembelajaran Drill Sepakbola Siswa Sma Negeri Colomadu. *Jurnal Kreatif Olahraga*, 01(01), 1–14.
- Bafadal, M. F., Riyanto, F. I., Wahyu, A., & Nanda, D. (2024). *Review Aplikasi Teknologi Digital dalam Olahraga Sepakbola*. 14(3), 113–119.
- Bafirman, B., Wahyuri, A. S., Vellya, Z., Zarya, F., & Munir, A. (2023). Dasar-dasar pembinaan dan kondisi

- fisik dalam olahraga sepakbola. Jurnal Keolahragaan, 15(2), 45–53.
- Bethesda, S., & Yogyakarta, Y. (n.d.). *Jurnal Kesehatan*. 11.
- Deri, A. M., Umar, & Damrah. (2019). Pengaruh latihan Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa SBB (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 52–63.
- Hamdayama, J. (2016). Metodologi pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Jankovic, A., Leontijevic, B., & Paunovic, M. (2010). Analysis of passing efficiency in soccer. *Journal of Physical Education and Sport*, 28(3), 45–50.
- Kristina, P. C., Junaidi, I. A., Sari, Z. N., & Yuliantika, I. (2021). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Teknik Passing Sepak Bola Club Putri Bomber Fc Banyuasin. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 78–82. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5762>
- Luxbacher, J. A. (2011). Soccer: Steps to success. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Narlan, A., Priana, A., & Gumilar, R. (2023). Sport , Physical Education , Organization , Recreation , Training ISSN 2620-7699 PENGARUH DRYLAND SWIMMING WORKOUT TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX Universitas Siliwangi Universitas Siliwangi Universitas Siliwangi Jurnal of S . P . O . R . T , Vol . 7 , No . 1. *S.P.O.R.T*, 7(1), 119–124.
- Pratama, P., Juwita, J., & Sumantri, A. (2024). Analisis Pelaksanaan Program Latihan Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Benteng Hb Kota Bengkulu. *Educative Sportive*, 5(1), 87–92. <https://doi.org/10.33258/edusport.v5i1.5582>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2024). Pengaruh Latihan Fisik Lari Teknik ABC Drill Terhadap Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Arwis Tahun 2024. 86–93.
- Science, S., Qoriban, F., Negeri, U., Hariadi, I., Negeri, U., & Science, S. (2020). *Meningkatkan Keterampilan*

Passing Jauh (Long Pass)
Menggunakan Metode Drill Pada
Pemain. 2(2), 168–173.

Sugiyono. (2018). Metode penelitian
kuantitatif, kualitatif, dan R&D.
Bandung: Alfabeta.