

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL SETTING* TERHADAP  
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI SMA NEGERI 9 BENGKULU SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



**Oleh:**  
**Setia Wandari**  
**NIM/TM: 19089003/2019**

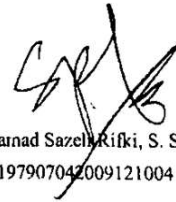
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Drill Setting* Terhadap kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan  
Nama : Setia Wandari  
Nim : 19089003  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 10 November 2023

Diketahui Oleh  
Pembimbing



Prof. Dr. Muhanad Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd  
Nip: 197907042009121004

Mengetahui :  
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S. Si, M. Pd  
Nip: 198705022014041001

## PENGESAHAN SKRIPSI

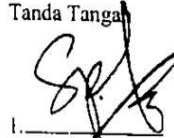


Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL SETTING* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMA NEGERI 9 BENGKULU SELATAN

Nama : Setia Wandari  
NIM/BP : 19089003/2019  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, 10 November 2023

#### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd	1. 
2. Anggota : Sonya Nelson, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Ahmad Chaeroni, S. Pd, M. Pd	3. 

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya Setia Wandari NIM19089003 menyatakan:

1. Skripsi saya dengan judul "**Pengaruh Metode Latihan *Drill Setting Terhadap Kemampuan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoly SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan***", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam anaskaah saya dan disebut nama pengarangnya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 10 November 2023

Saya vane menyatakan



Setia Wandari  
NIM: 19089003

## ABSTRAK

### **Setia Wandari. 2023. Pengaruh Metode Latihan *Drill Setting* Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan. Salah satu faktor penyebabnya adalah belum optimalnya metode latihan di terapkan dalam melatih kemampuan *passing* atas. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan *drill setting* terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif metode eksperimen semu dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan yang berjumlah 31 orang dan sampel dalam penelitian ini adalah peserta putri ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan yang berjumlah 14 orang, yang direkrut dengan teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* atas adalah *AAHPER face wall-volley test*. Data dianalisis menggunakan uji-t, yaitu *paired samples t-test* pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan metode latihan *drill setting* terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan, dengan nilai  $t_{hitung} = 2,123 > t_{tabel} = 1,771$ . Hal ini juga terlihat dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* atas, dimana nilai *posttest* = 37,43 > *pretest* = 30,21, dan selisih rata-rata keduanya adalah 7,22. Berdasarkan hasil data dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill setting* dapat dijadikan sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.

***Kata Kunci* : Bolavoli, Latihan Drill Setting, Passing Atas**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan *Drill setting* terhadap Kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan”**.

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S. Si , M .Pd selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan, dan motivasi agar dapat menyelesaikan Skripsi ini yang penuh dengan kesabaran. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orangtua tercinta, yaitu bapak Artawan dan ibu Jatina, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, dukungan yang baik, motivasi yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup, penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat dibanggakan.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph. D selaku Rektor Univeristas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr.Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.

4. Ibu Sonya Nelson, M. Pd dan Bapak Dr. Ahmad Chaeroni, S. Pd, M. Pd selaku tim penguji skripsi, yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk bisa menyelesaikan Skripsi ini.
5. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen dilingkungan Program Studi Ilmu Keolahragaan ,Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
6. Pelatih Dawan Sinarjo,S.Pd dan peserta ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan, yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
7. Kakak wachyuni Wulandari, Amd. Keb kakak ipar Dolan Setiawan, Adik Cherly Arzah dan Soebantara Achen Gumay, Ponakan Tersayang Muhamad Noval Setiawan, terimakasih atas doa dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Sigit Apriyansyah terimakasih atas doa serta selalu mendukung dalam proses perkuliahan ini dari awal masuk perkuliahan sampai wisuda.
9. Teman, Sahabat, serta Rekan seperjuangan Program Studi Ilmu Keolahragaan ,Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2019 yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.
10. Terimakasih kepada (Dila Elfira, Maharani Rezti Rozy, Karmia Indah Sari, Indah Puspita Arum, geng Buronan Kampus. Serta teman-teman Cs19 dari

semester 1 atas support yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.
12. Terakhir terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Terimakasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat di selesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga dapat berkah dari ALLAH SWT. Amiin-aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, November 2023

Setia Wandari



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Pengertian Bolavoli.....	9
2. Hakikat <i>Passing</i> Atas .....	12
3. Metode Latihan <i>Drill</i> .....	16
4. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Drill</i> Setiing.....	20
5. Konsef Drill Dalam Bolavoli .....	25
6. Ekstrakurikuler.....	28
B. Penelitian yang Relavan .....	29
C. Kerangka Konseptual.....	32
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Desain Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional variabel Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
D. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data .....	37
E. Teknik Analisis Data .....	41

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data .....	43
B. Uji Persyaratan Analisis .....	46
C. Pengujian Hipotesis .....	48
D. Pembahasan .....	49
E. Keterbatasan Penelitian.....	53
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Eksperimen <i>one group pretest-posttest</i> .....	34
2. Peserta Ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan	
3. Rumus Nilai Standar Untuk Skalah 5 .....	36
4. Distribusi Data Pretest Kemampuan <i>Passing</i> Atas Sebelum diberikan Perlakuan Metode Latihan <i>Drill Setting</i> .....	44
5. Distribusi Data Pretest Kemampuan <i>Passing</i> Atas Setelah diberikan Perlakuan Metode Latihan <i>Drill Setting</i> .....	45
6. Rangkuman Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta Ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.....	47
7. Rangkuman Uji Homogenitas Data Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta Ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.....	47
8. Rangkuman Penujian Hipotesis Pengaruh Metode Latihan <i>Drill Setting</i> Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan .....	48

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bentuk Latihan <i>Setting</i> Three-Person Setting .....	21
2. Bentuk Latihan <i>Setting</i> 14S .....	22
3. Bentuk Latihan <i>Setting</i> Five-Person Setting .....	23
4. Bentuk Latihan <i>Setting</i> Bread and Butter Drill .....	24
5. Bentuk Latihan <i>Setting</i> Setter Neutral .....	25
6. Kerangka Konseptual .....	32
7. Tes Passing Atas (AAHPER) .....	39
8. Histogram Data Pretest Kemampuan Passing Atas Sebelum Diberikan Perlakuan Metode Latihan Drill <i>Setting</i> .....	44
9. Histogram Data Postest Kemampuan Passing Atas Setelah Diberikan Perlakuan Metode Latihan Drill <i>Setting</i> .....	46
10. Penyampain Materi .....	86
11. Pretest Kemampuan Passing Atas .....	86
12. Perlakuan Bentuk Latihan <i>Setting</i> Three-Person Setting .....	87
13. Perlakuan Bentuk Latihan <i>Setting</i> 14S .....	87
14. Perlakuan Bentuk Latihan <i>Setting</i> Five-Person Setting .....	88
15. Perlakuan Bentuk Latihan <i>Setting</i> Bread and Butter Drill .....	88
16. Perlakuan Bentuk Latihan Setter Neutral .....	89
17. Postest Kemampuan Passing Atas .....	89
18. Foto Bersama Pelatih dan Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan .....	91

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan .....	60
2. Rekapitulasi Data Tes Awal ( <i>Prestest</i> ) dan Tes Akhir ( <i>Postest</i> ) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.....	77
3. Pengujian Normalitas Data Tes Awal ( <i>Prestest</i> ) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan...	78
4. Pengujian Normalitas Data Akhir ( <i>Postest</i> ) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan .....	79
5. Pengujian Homogenitas Data Tes Awal ( <i>Prestest</i> ) dan Tes Akhir ( <i>Postest</i> ) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan .....	80
6. Pengujian Hipotesis Pengaruh Metode Latihan Drill <i>Setting</i> Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.....	81
7. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	83
8. Tabel Distribusi F.....	84
9. Tabel Distribusi t.....	85
10. Dokumentasi Penelitian .....	86
11. Surat Keterangan Validasi Program Latihan.....	92
12. Surat Pengantar Izn Penelitian Untuk Dinas Pendidikan dan Kebudayaan .....	93
13. Surat Rekomendasi Dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan .....	94
14. Surat Pengantar Izin Penelitian Untuk Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan .....	95
15. Surat Rekomendasi Izin Penelitian Dari Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan .....	96
16. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah suatu kegiatan untuk melatih tubuh manusia agar sehat secara jasmani dan rohani. Dan kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat memberikan tubuh yang bugar sehingga membentuk kemampuan dalam mendorong perkembangan potensi seseorang dalam sebuah permainan, pertandingan, hingga mencapai puncaknya yaitu prestasi. Olahraga mempunyai peran sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membantu manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan membentuk manusia yang berkulatias.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan dalam BAB 1 / pasal 1 / ayat 1 yang berbunyi "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya" .

Menyadari akan pentingnya olahraga, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga sebagian masyarakat di arahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang dapat di manfaatkan sebagai wahana untuk peningkatan kesegaran jasmani sekaligus untuk prestasi adalah olahraga bola voli.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong dalam permainan bola besar. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang saling berlawanan dan masing-masing regu memiliki enam orang pemain.\

Permainan BolaVoli Memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Nuril Ahmadi, (2007) permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik dasar tersebut meliputi *servis, passing, smash* dan *block*. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bolavoli sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik. Menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus-menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bolavoli dengan mudah.

Dalam cabang olahraga bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya *servis, passing, smash, dan blocking*". Dari sekian banyak teknik tersebut yang harus dikuasai pemain bola voli salah satu yaitu *passing*.

*Passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri Nuril Ahmadi (2007: 22). *Passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola dan dimainkan kepada teman seregunya untuk di mainkan di lapangannya sendiri. Dalam permainan

bola voli, passing dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

*Passing* atas merupakan elemen utama untuk menyusun serangan terhadap lawan supaya *smasher* dapat memukul bola dengan pas, *passing* atas juga berperan untuk membangun serangan yang dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan sesuai dengan situasi dan tujuannya.

Teknik *Passing* atas adalah teknik mengoper bola dengan ujung jari, saat bola setinggi bahu atau posisi yang lebih tinggi yang tujuannya untuk mengoper bola ke rekan satu tim untuk mengatur serangan ke area lawan (Winarno & Tomi, 2013:82). Fungsi dari *passing* atas itu sendiri diantaranya adalah untuk menerima, mengumpan serta mengendalikan bola. *Passing* atas ini tidak hanya dikuasai oleh pengumpan tetapi *passing* atas harus dikuasai oleh semua pemain untuk mengumpan bola.

Tahapan melakukan *passing* atas menurut Muhyi Faruq (2009: 53) dengan menggunakan kedua tangan yang diangkat ke atas lurus didepan kepala, jari-jari tangan dibuka. Bola didorong ke arah depan atas dengan arah bola berasal dari atas. Cara melakukan *passing* atas adalah dengan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut sedikit ditekuk dan badan seimbang. Kemudian angkat kedua tangan ke atas agak kedepan, jari-jari tangan dibukak, pandangan pada bola yang datang sehingga perkenaan bola tepat pada jari-jari tangan dan siap untuk dioperkan kepada teman. Kesalahan yang sering terjadi ketika *passing* atas adalah sebagai



berikut: 1) kaki tidak ditekuk 2) perkenaan pada telapak tangan bukan pada ujung-ujung jari 3) siku tidak di tekuk.

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah untuk memperluas wawasan, keterampilan, kemampuan, peningkatan, dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan untuk berolahraga.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas dan dilihat juga dari hasil observasi awal hari selasa, 20 desember 2022 peneliti di SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah Negeri yang ada di Bengkulu Selatan dengan Akreditasi A. SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan ini beralamat di Jalan Raya Kelutum Kecamatan Pino Raya Kabupaten Bengkulu Selatan. SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan ini memiliki banyak prestasi di bidang olahraga seperti, olahraga futsal, pencak silat, dan bolavoli.

Berdasarkan hasil tes kemampuan *passing* atas pada obsevasi awal peneliti di dapat hasil bahwa kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan tergolong katagori kurang. Dikarenakan perkenaan bola dengan tangan yang kurang pas dalam melakukan *passing* atas, sebagian pemain kurang dalam menguasai teknik dasar dengan baik, serta belum optimalnya metode latihan yang diberikan terutama dalam penguasaan teknik *passing* atas. Kesalahan yang terjadi pada saat tes awal, sikap persiapan yang salah dalam melakukan *passing* atas seperti kurang cepat menepatkan bola di bawah bola dan

malas menekuk lutut dalam sikap persiapan. Dalam sikap pelaksanaan terlihat pada saat lengan telah lurus keatas sebelum perkenaan bola sehingga tidak ada kekuatan untuk mendorong bola kedepan atas dan perkenaan bola pada telapak tangan, bukan pada ujung-ujung jari, sehingga terdengar bunyi "plak" dalam melakukan passing atas terlihat tangan tidak diluruskan sepenuhnya dan pinggul tidak bergerak menuju kearah sasaran serta arah bola yang tidak terarah saat melakukan *passing* atas, beberapa kesalahan tersebut terjadi dikarenakan belum diberikan metode latihan yang tepat untuk melatih teknik dasar seperti *passing* atas. Sehingga mengakibatkan kurangnya kemampuan dalam melakukan *passing* atas. Untuk meningkatkan *passing* atas banyak bentuk latihan yang bisa di terapkan diantaranya latihan *drill*, latihan sendiri/individu, berpasangan, game like- situation. Latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli yaitu latihan *drill*. Hal ini karena metode *drill* merupakan suatu kegiatan untuk melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh yang bertujuan untuk memperkuat dan menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen.

Maka dari itu peneliti ingin memberikan metode Latihan *Drill* untuk meningkatkan kemampuan pemain. karena dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang akan terjadi otomatis gerakan, artinya dengan melakukan latihan secara berulang-ulang maka kegiatan teknik atlet dalam melakukan suatu gerakan tersebut akan mengingkat, karena

semakin sering melakukan gerakan tersebut maka semakin tepat gerakan yang dilakukan. Untuk meningkatkan kemampuan pemain dibutuhkan waktu latihan yang cukup dalam latihan, dimana ketika interval latihan lebih lama dan rutin maka dapat menunjang kemampuan pemain.

Dari pemaparan diatas menjelaskan bahwa kenyataan para pemain bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan memiliki penguasaan teknik yang kurang terampil terutama pada teknik *passing* atas, belum optimalnyanya metode latihan yang diberikan, serta sikap persiapan, perkenaan dan akhir yang kurang pas saat melakukan *passing* atas. Diatas menjelaskan bahwa salah satu metode atau bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas adalah metode Latihan *Drill*. Dengan melakukan latihan secara berulang-ulang maka ketepatan teknik atlet dalam melakukan suatu gerakan tersebut akan meningkat, karena semakin sering melakukan gerakan tersebut maka semakin tepat gerakan yang dilakukan.

Dari masalah dan latar belakang yang ada peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Metode latihan *Drill setting* terhadap Kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan**".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dikemukakan identifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.
2. Belum optimalnya metode latihan yang di terapkan dalam melatih kemampuan *passing* atas.
3. Perkenaan bola mulai dari sikap persiapan, sikap perkenaan dan sikap akhir yang kurang pas dalam melakukan *passing* atas.

## **C. Pembatasan Masalah**

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu lebih difokuskan pada pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu selatan.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: "Apakah pengaruh metode latihan *drill setting* terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan?".

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill setting* terhadap kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat teoritis

Dapat memberikan tambahan ilmu tentang kemampuan passing atas dapat ditingkatkan dengan metode latihan *Drill setting* agar atlet SMA Negeri 9 Bengkulu selatan dapat mengoptimalkan dan meningkatkan kemampuannya dan tercapainya keberhasilan yang diinginkan.

### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa, dengan adanya metode latihan *drill setting* dapat digunakan untuk meningkatkan *passing* atas peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan.
- b. Bagi pelatih, memberikan pedoman atau dasar dalam melatih peserta ekstrakurikuler dengan menggunakan metode latihan *drill setting* untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas.
- c. Bagi peneliti, untuk mendapatkan gelar sarjana (S.Or) pada program studi strata satu (S1) Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.