

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani. “Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan gerak” (Giriwijoyo, 2013, hlm. 41). Selain itu juga olahraga menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan serta kepuasan batin, ketika olahraga dilakukan secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Disisi lain, olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kompetisi atau pertandingan untuk mencapai sebuah prestasi. Berbagai cabang olahraga telah dipertandingkan dalam beberapa multievent baik level daerah, nasional, bahkan internasional. Dari sekian banyak cabang olahraga yang dipertandingkan salah satunya cabang olahraga bola voli.

Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan dengan nama *Mintonette* yang merupakan kombinasi dari beberapa jenis olahraga yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, *baseball* dan bola tangan (*handball*). Permainan bola voli bisa dimainkan di dalam maupun luar ruangan dengan leluasa. Bola voli termasuk ke dalam salah satu cabang permainan olahraga bola besar yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan diberbagai event. Permainan bola voli sangat digemari oleh masyarakat, baik remaja maupun dewasa dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia. Hal ini sesuai dengan pendapat Sunardi dan Kardiyanto (dalam Rafsanjani, 2019, hlm. 1) yang menyatakan bahwa, “bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia dan menduduki peringkat kedua setelah sepak bola”. “Bola voli merupakan salah satu olahraga di dunia yang populer dan menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat dan menegangkan.

Sehingga permainan bola voli dapat dikatakan unik dan seru” (PBVSI, 2017, hlm. 3).

Permainan bola voli merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim. “Permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang membutuhkan kerjasama tim dengan saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaringan atau net” Nasuka (2019, hlm. 1). Selain membutuhkan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, bola voli juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak kompleks. Kompleks tersebut ditandai dengan adanya keterampilan teknik, taktik, fisik dan mental. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi tercapainya prestasi dalam olahraga. Berkaitan dengan hal tersebut, untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015, hlm. 39) menjelaskan bahwa “ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental”.

Berdasarkan uraian di atas, salah satu faktor penunjang keberhasilan dalam permainan bola voli adalah penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar. Keterampilan teknik dasar itu sendiri adalah suatu gerakan yang sangat sederhana, mudah dilakukan, serta menjadi dasar untuk gerak selanjutnya. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Oleh karena itu, seorang pemain bola voli yang baik harus menguasai teknik dasar permainan bola voli. “Seorang pemain bola voli harus mampu melakukan teknik dasar keterampilan bola voli dengan baik sehingga dapat memberikan kemenangan pada regunya” (Nasuka, 2019, hlm. 2).

Menurut Dudi (2017, hlm. 19) “dalam permainan bola voli, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash* dan membendung”. Dari kelima teknik di atas, *passing* menjadi salah satu teknik dasar yang memegang peranan penting karena tanpa *passing* yang benar, maka dalam permainan tersebut tidak akan berjalan dengan baik. Menurut Kemendikbud (2016) “*passing* merupakan teknik dasar yang memegang peranan penting, karena bola yang dioper dengan

teknik *passing* cenderung mudah diterima dan sulit direbut lawan”. Dalam permainan bola voli, teknik yang paling dasar untuk dipelajari adalah teknik dasar *passing*. Menurut Widayanti (2020, hlm. 10) “*passing* merupakan mengoperkan bola kepada pasangan main untuk dimainkan di dalam area tim sendiri. *Passing* dibedakan menjadi dua macam, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan salah satu strategi dasar dalam permainan bola voli, dimana *passing* bawah sangat diperlukan ketika pemain menerima servis dari lawan”.

*Passing* bawah digunakan oleh pemain untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan maupun penyerangan. Dalam taktik pertahanan *passing* bawah digunakan untuk menerima bola servis dari regu lawan apabila hasil servis melambung dibawah dada sampai bawah lutut, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net. Dalam taktik penyerangan, *passing* bawah yang baik dapat memberikan umpan kepada setter/pengumpan yang selanjutnya dilakukan serangan oleh smasher. “Kemampuan melakukan teknik dasar *passing* bawah sangat penting dikuasai oleh pemain, karena teknik dasar ini sangat dibutuhkan untuk menyusun serangan dan pertahanan dari serangan lawan” (Dudi, 2017, hlm. 19).

Untuk menguasai teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli dibutuhkan latihan-latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Yang dimaksud dengan latihan intensif adalah latihan beban kerja yang meningkat. Seiring berkembangnya zaman, latihan bola voli tidak hanya di klub-klub bola voli saja, namun di sekolah juga sudah ada wadah untuk siswa mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki, salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler. Seperti yang sudah ditetapkan pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2017, hlm. 5) mengenai kegiatan “ekstrakurikuler merupakan kegiatan di bawah bimbingan dan pengawasan Sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian Siswa secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan” Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga,

kesenian, serta berbagai macam keterampilan dan kepramukaan yang diselenggarakan oleh sekolah di luar belajar mengajar.

Bola voli merupakan salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati di sekolah, karena dapat menjadi salah satu pilihan untuk mengembangkan prestasi dibidang olahraga. Perkembangan bola voli di Kota Tasikmalaya sudah semakin maju, hal itu dapat terbukti dengan adanya pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan. Namun hasil dari pertandingan yang diikuti oleh tim bola voli SMP Negeri 9 Tasikmalaya belum begitu memuaskan, karena masih banyak peserta ekstrakurikuler bola voli yang belum menguasai teknik-teknik dasar bola voli dengan baik. Para pemain bola voli belum mampu menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan tepat yang mengakibatkan pada saat pelaksanaan *passing* bawah banyak bola yang tidak sampai pada setter bahkan ada yang sampai menyangkut pada net dikarenakan kurangnya kontrol tenaga. SMP Negeri 9 Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan hasil observasi dan data dari hasil evaluasi pelatih terhadap teknik dasar *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Tasikmalaya, dengan data sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Hasil Data Evaluasi Pelatih**

NO	NAMA	JK	SKOR TES
1.	Muhammad Fahri Hidayatullah	L	5
2.	Muhammad Gian Ramdani	L	6
3.	Aldo Wiguna Robiansyah	L	4
4.	Herfan Naufal Rizki	L	10
5.	Ajeung Dwi Astuti	P	3
6.	Putra Faizal Fawwaz	L	4
7.	Parid Gumilang	L	9
8.	Aleia Zaskia Putri	P	0
9.	Ridan Jabal Rahmadika	L	5
10.	Rizki Maulana	L	3
11.	Fahmi Romdoni	L	3

NO	NAMA	JK	SKOR TES
12.	Muhammad Ihsan Maulana	L	6
13.	Keysha Satria Pratama	P	2
14.	Dinda Atma Nur Fadzillah	P	2
15.	Yuda Herdiansyah	L	4
16.	Nova Dewi Mutia	P	0
17.	Alifa Yuniar Gustiani	P	0
18.	Arzetta Cavalera	L	3
19.	Ganda Ilham Nugraha	L	4
20.	Helmi Ramdani	L	3

Sumber: Data Hasil Evaluasi pelatih bola voli SMP Negeri 9 Tasikmalaya

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa hasil dari evaluasi pelatih terhadap *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli masih kurang, bahkan dari beberapa siswa ada yang belum bisa menghasilkan skor tes. Hal itu akan berpengaruh pada pencapaian prestasi ekstrakurikuler bola voli di sekolah tersebut. Faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi suatu ekstrakurikuler bola voli yang perlu ditinjau diantaranya kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang dimiliki, serta kualitas pemain itu sendiri.

Masalah terpenting dalam upaya peningkatan prestasi bola voli adalah peningkatan kualitas pemain. Upaya meningkatkan kualitas pemain, diperlukan peningkatan kualitas pembinaan dan pelatihan. Selain penguasaan teknik dasar permainan bola voli, ada pula penguasaan teknik dasar *passing* bawah yang harus diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu permasalahan yang penting dalam bermain bola voli adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bola voli. Mengingat pentingnya keterampilan *passing* bawah tersebut, maka keterampilan *passing* bawah harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi bola voli. Demikian juga pada ekstrakurikuler bola voli SMP 9 Tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024, dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya teknik *passing* bawah para pemainnya harus

ditingkatkan dan pelatih harus memberikan latihan *passing* bawah secara intensif dengan program latihan yang benar.

Melihat pada kenyataan tersebut dapat disimpulkan dikarenakan faktor penguasaan teknik pada *passing* bawah bola voli yang kurang, maka perlu dicari metode latihan yang lebih efektif dan efisien. Rusli Lutan (dalam Rafsanjani, 2019, hlm. 3) menjelaskan bahwa, “metode sebagai suatu cara untuk melangsungkan proses belajar mengajar sehingga tujuan dapat tercapai”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa metode pembelajaran adalah untuk berlangsungnya proses pembelajaran dalam mencapai tujuan pembelajaran. Untuk mengatasi kesulitan dalam melakukan *passing* bawah penulis mencari solusi untuk mengatasinya dengan menggunakan metode praktik distribusi meningkat.

Metode praktik distribusi diterjemahkan dari istilah distribusi meningkat, yaitu istilah yang digunakan oleh Singer, untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaan latihannya diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat.

Solusi untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan menggunakan distribusi meningkat dapat dilakukan dengan cara menambahkan jumlah repetisi atau set latihan. Dari kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode distribusi meningkat dapat meningkatkan keterampilan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Distribusi Meningkatkan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Apakah metode distribusi meningkat dapat berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024?”.

### 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 (KBBI 2023) “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah akibat atau hasil belajar yang diperoleh dari latihan *passing* bawah dengan menggunakan metode distribusi meningkat.
- 1.3.2 Menurut Pambudi (2019, hlm. 180) “metode distribusi meningkat (progresif) merupakan bentuk latihan bertahap yang diselingi istirahat diantara tahapan latihan”.
- 1.3.3 Menurut Suhendro (dalam Wafil, 2014, hlm. 438) menyatakan bahwa, “distribusi meningkat merupakan prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu untuk latihan dengan waktu untuk istirahat secara berselang-seling”.
- 1.3.4 Menurut (Adi, 2015, hlm. 9) “Metode distribusi meningkat merupakan metode latihan yang pada pelaksanaan praktiknya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan”.
- 1.3.5 Menurut (Septiani, 2023, hlm. 26) “Metode distribusi meningkat dilakukan dengan cara menentukan jumlah repetisi yang akan dilakukan dalam beberapa set dalam setiap pertemuan, dari repetisi yang terendah hingga repetisi tertinggi. Setiap set, siswa melakukan gerakan *passing* bawah dengan repetisi yang meningkat sampai mencapai 20 kali repetisi yaitu dengan melakukan gerakan *passing* bawah sebanyak 5 kali – istirahat – 7 kali – istirahat – 8 kali dengan waktu istirahat yang tetap yaitu selama 1 menit. Kemudian di minggu-minggu berikutnya siswa melakukan beberapa variasi *passing* bawah dengan repetisi yang berbeda pula”.
- 1.3.6 Menurut Mulyadi & Pratiwi (2020, hlm. 14) “*passing* bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim”.

1.3.7 Menurut Khafidoh (2018, hlm. 4) “permainan bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan”.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode distribusi meningkat terhadap keterampilan *passing* bawah anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan oleh penulis, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat sebagai berikut:

##### **1.5.1 Secara Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk memperkuat dan mendukung teori-teori yang sudah ada, khususnya teori-teori yang terkait dengan metode, strategi dan teknik latihan olahraga permainan serta teori permainan bola voli.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- 1) Bagi siswa, dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi terhadap siswa dalam peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan keterampilan siswa melalui ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Tasikmalaya.
- 2) Bagi Pembina ekstrakurikuler, hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai bahan informasi bagi para Pembina ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Tasikmalaya mengenai pengembangan keterampilan pada siswa yang mereka laksanakan.
- 3) Baik sekolah, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi bahan referensi bagi kepala SMP Negeri 9 Tasikmalaya dalam memaksimalkan peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan keterampilan siswa melalui ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 9 Tasikmalaya.
- 4) Bagi penulis, melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan pengalaman, kemampuan serta keterampilan peneliti mengenai

cara meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan keterampilan siswa melalui ekstrakurikuler bola voli.