

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Begitu pentingnya peran olahraga dalam kehidupan manusia sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai media atau sumber kreatifitas, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, budaya bahkan prestasi. Tidak bisa dipungkiri bahwa olahraga memang banyak memberikan kontribusi bagi kebahagiaan manusia. Artinya olahraga sebagai aktivitas fisik dapat memberikan kepuasan bagi peminatnya. Salah satu olahraga yang banyak diminati dikalangan masyarakat adalah permainan bola voli. Olahraga ini diminati dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita.

Bola voli adalah salah satu permainan bola besar yang sangat populer di Indonesia di berbagai kalangan, permainan ini dimainkan oleh 2 tim dengan beranggotakan 6 pemain yang bertujuan untuk mencetak poin kedalam area lawan. Hal ini sesuai dengan yang di ungkapkan oleh (Hamzah et al., 2019) bahwa “Bola voli adalah salah satu jenis pembelajaran bola besar yang dimainkan oleh dua tim setiap tim ada 6 orang permainan ini memerlukan koordinasi dan kerjasama tim”. (hlm. 60). Sedangkan tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai area lawan, dan mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan 3 pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan *block*, setelah itu bola harus segera diseberangkan ke daerah lawan. Prinsip dasar permainan bola voli adalah membuat mencetak poin ke area lawan dan mencegah lawan mencetak poin ke area sendiri. Masing-masing tim berusaha mencetak poin ke area lawan sebanyak 25 poin dalam satu set, dan yang lebih dahulu mencetak 25 poin bisa dikatakan menang jika selisih poin antar tim tidak kurang dari 2 poin. Pemain bola voli dituntut untuk menguasai teknik, taktik, dan strategi yang benar untuk tetap menguasai bola untuk mendukung tercapainya tujuan dalam permainan bola voli. Belakangan ini permainan bola voli banyak dijadikan sarana untuk menyalurkan hobi namun tak sedikit pula yang

menjadikan bola voli sebagai sarana untuk meraih prestasi. Prestasi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan melalui pembinaan yang intensif.

Perkembangan pembinaan permainan bola voli di Indonesia secara kuantitas saat ini cukup mengembirakan. Hal ini terbukti dengan keberadaan ekstrakurikuler bola voli yang ada hampir di setiap sekolah baik jenjang Sekolah Dasar, Menengah, maupun Sekolah tingkat atas. Salah satunya adalah ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Bayongbong yang mempunyai tujuan menyalurkan bakat dan minat yang dimiliki oleh siswa. Keberadaan ekstrakurikuler bola voli ini mempunyai peran yang sangat besar dalam mendukung upaya pencapaian prestasi yang optimal, karena melalui ekstrakurikuler bola voli inilah bibit pemain dapat ditemukan kemudian di bina dan dikembangkan. Hal ini sesuai dengan pernyataan menurut (Wijaya et al., 2022) bahwa “tujuan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan potensi. Nekat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Pembinaan pemain tersebut tentunya membutuhkan proses baik dari segi program pelatihan yang terarah maupun usia saat mulai pelatihan untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Untuk mencapai prestasi yang baik tentunya para pemain harus menguasai keterampilan dasar bola voli yang baik, karena pemain yang mempunyai keterampilan yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain bola voli dengan baik pula. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli adalah *service*, *block*, *smash*, *passing* atas dan *passing* bawah. Hal ini sesuai dengan pernyataan menurut (Keswando et al., 2022) yang menyatakan bahwa “Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain servis, passing, smash, dan *block*”. (hlm. 170). Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan passing bawah. *Passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan salah satu teknik dasar yang memegang peranan penting dalam permainan bola voli. Karena *passing* bawah dapat digunakan untuk menerima serangan dari lawan, juga dapat dilakukan untuk menyusun strategi penyerangan kepada lawan. Menurut Erianti dalam (Bule, 2020) berpendapat “*passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah

untuk mengoperkan bola ke suatu tempat atau ke teman sendiri dalam satu regu". (hlm. 27). Teknik *passing* bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima *smash* dari lawan yang dapat pula saat setelah pengambilan *block* atau pantulan dari net. Kemampuan *passing* bawah penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi seorang pemain untuk mengatur sebuah serangan tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kemampuan pemain dalam melakukan *passing* bawah dengan akurasi yang tepat kepada teman satu tim untuk menyusun sebuah serangan. Seperti contoh pada pemain yang profesional pemain bola voli yang menguasai teknik dasar *passing* bawah yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat menerima serangan dengan baik yang selanjutnya dapat dilakukan serangan balik untuk mencetak poin.

Temuan peneliti di lapangan masih banyak siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Bayongbong belum mampu melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar sesuai dengan target yang diharapkan.. Kesalahan yang sering dilakukan siswa pada saat melakukan *passing* bawah diantaranya karena siswa kurang konsentrasi, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, pengembalian dengan *passing* bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada toser sering meleset sehingga latihan *passing* bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bola voli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik. Kenyataannya keterampilan *passing* bawah pada saat menerima bola dan mengumpan bola kepada teman dapat menghasilkan sebuah serangan yang akhirnya memungkinkan untuk mendapatkan poin. Sehingga keterampilan *passing* bawah perlu dikembangkan atau ditingkatkan

Berdasarkan pertimbangan terkait kendala siswa dalam melakukan *passing* bawah dan pentingnya kemampuan *passing* bawah bagi kompetisi bola voli, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode yang cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap bentuk latihan yang dilakukan yaitu latihan dengan menggunakan sasaran di dinding dan

latihan *passing* berpasangan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Latihan dengan menggunakan sasaran di dinding dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih sehingga pemain dapat berlatih untuk melakukan *passing* bawah. Menurut (Hasyim et al., 2022)

tujuan *passing* bawah ke dinding untuk membantu dalam penguasaan bola di mana peserta didik akan melakukan *passing* memantulkan bola ke dinding dan bila jatuh maka terus di ulang. Model ini akan melatih keterampilan motoric ketepatan dan kemampuan penalaran kognitif serta kemampuan kinestetik dalam melakukan *passing* bawah. (hlm. 5).

Latihan dengan menggunakan sasaran di dinding dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih sehingga pemain dapat berlatih untuk melakukan *passing* bawah. Selain itu, latihan ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah siswa. Latihan dengan menggunakan sasaran di dinding dilakukan dengan cara memantulkan bola ke dinding yang telah diberi tanda kotak menggunakan solatip berwarna hitam dengan ukuran 40 cm persegi dengan badan harus dalam keadaan siap untuk melakukan *passing*. Sikap permulaan siswa memegang bola dengan kedua tangan dan kaki dibuka selebar bahu dengan sedikit ditebuk sambil menghadap ke dinding lalu bola dipantulkan ke dinding dengan pendaratan bola harus pada area kotak yang sudah diberi tanda. Kelebihan latihan dengan menggunakan sasaran di dinding yaitu dapat melatih siswa agar terbiasa melakukan *passing* bawah dengan sasaran yang tepat. Menurut (Mardian, 2020) berpendapat bahwa “keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya”. (hlm. 4).

Latihan *passing* berpasangan adalah latihan yang dilakukan oleh dua orang yang mempunyai kemampuan yang sama atau homogen. Menurut (Hasyim et al., 2022)

Tujuan *passing* bawah dengan teman untuk memberikan pengalaman langsung dengan bersentuhan langsung dengan bola serta mempermudah dalam memahami seperti apa teknik dalam melaksanakan *passing* bawah dengan sempurna model ini juga akan mengaplikasikan pengetahuan kognitif motorik sehingga akan memberikan pemahaman terhadap ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar. (hlm. 5).

Cara pelaksanaannya kedua orang tersebut berupaya memantul-mantulkan bola secara berpasangan dengan cara menerima bola dengan posisi tangan akan melakukan *passing* bawah lalu dikembalikan lagi kepada pasangannya selama 1-2 menit. Selama melakukan *passing* bawah diupayakan untuk tidak jatuh ke lantai.

Kedua metode latihan yang telah penulis paparkan di atas metode latihan tersebut ditujukan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Dalam penelitian ini penulis membatasi pembahasan masalah yaitu tentang perbandingan pengaruh latihan menggunakan sasaran di dinding dengan latihan berpasangan. Atas dasar hal tersebut maka peneliti mengambil judul penelitian “Perbandingan Pengaruh Latihan Menggunakan Sasaran ke Dinding dengan Latihan Berpasangan terhadap Keterampilan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Bayongbong Tahun Ajaran 2023/2024)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang penulis paparkan di atas rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Apakah latihan menggunakan sasaran ke dinding berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Bayongbong Tahun Ajaran 2023/2024?
- 2) Apakah latihan berpasangan berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah bola pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri Negeri 2 Bayongbong Tahun Ajaran 2023/2024?
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan sasaran ke dinding dengan latihan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Bayongbong 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) Perbandingan, menurut (Hoar et al., 2021) “adalah membandingkan dua nilai atau lebih dari darisuatu besaran yang sejenis dan dinyatakan dengan cara yang sederhana”. Adapun yang dimaksud perbandingan dalam penelitian ini yaitu perbandingan metode latihan terbuka dengan metode latihan tertutup terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli.
- 2) Latihan, menurut (Susila, 2021a) “adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara keseluruhan kondisi fisik kita untuk bisa mencapai Gerakan yang tinggi, dengan proses yang dilakukan secara sistematis dengan berulang-ulang”. (hlm. 233). Dalam penelitian ini latihan yang dimaksud adalah proses berlatih dengan menerapkan sasaran di dinding pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Bayongbong, yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang.
- 3) Latihan menggunakan sasaran di dinding dalam penelitian ini adalah latihan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke dinding yang telah diberi tanda kotak menggunakan solatip berwarna hitam dengan ukuran 40 cm persegi dengan badan harus dalam keadaan siap untuk melakukan *passing*.
- 4) Latihan berpasangan dalam penelitian ini adalah latihan yang dilakukan oleh dua orang yang mempunyai kemampuan yang sama atau homogen. Kedua orang tersebut berupaya memantul-mantulkan bola secara berpasangan dengan cara menerima bola lalu dikembalikan lagi kepada pasangannya selama 1-2 menit. Selama itu diupayakan bola tidak jatuh ke lantai.
- 5) *Passing* bawah, menurut (Adi & Indarto, 2021a) “adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memainkan bola baik itu dengan teman dalam satu tim maupun dengan lawan dan untuk menerima pukulan dari servis”. (hlm. 96).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan sasaran ke dinding terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Bayongbong Tahun Ajaran 2023/2024.

- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Bayongbong Tahun Ajaran 2023/2024.
- 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan menggunakan sasaran ke dinding dengan latihan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Bayongbong Tahun Ajaran 2023/2024.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan keterampilan bermain bola voli, dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya teknik dasar *passing* bawah bagi kalangan atlet atau pemain pada khususnya.

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para Pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani, serta dosen bola voli dalam usaha memilih bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi bola voli.