

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani maka akan terbentuk manusia yang berkualitas (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang melibatkan otot-otot tubuh yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan dan olahraga bisa menjadi salah satu sarana untuk rekreasi.

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia. Dianggap kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Manusia dalam melakukan aktivitasnya tidak pernah terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Selain untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, dan kesehatan.

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang banyak diminati oleh masyarakat, selain itu olahraga bola voli dapat dimainkan oleh berbagai kalangan. Salah satu tempat sebagai sarana untuk melakukan olahraga adalah di sekolah, kegiatan di sekolah banyak dilakukan didalam ataupun diluar jam pelajaran, kegiatan olahraga di luar jam pelajaran yang terprogram yaitu pada kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ini mempunyai tujuan sebagai kegiatan sekolah dan juga untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Bola voli merupakan olahraga yang di mainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari enam orang dan dipisahkan oleh net. Menurut PBVSI (2010) “bola voli merupakan permainan yang dimainkan dua tim dalam setiap tim dan di pisahkan oleh net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan atau di voli”. Sedangkan tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, untuk mencegah bola yang sama dari

lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan *block*. Memantulkan bola merupakan karakteristik permainan bola voli yang dilakukan sebanyak-banyaknya tiga kali, setelah itu bola harus segera di seberangkan ke daerah lawan. seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan tangan. Tujuan dari permainan bola voli ini yaitu mendapat angka (point) sebanyak 25 point dari 3 atau 5 set yang telah ditentukan.

Permainan Bola voli makin hari kian menarik karena bola voli ini merupakan bagian dari olahraga yang bersifat kompetitif, setiap tim dengan pelatihnya masing-masing berlomba-lomba untuk menjadi yang terbaik, disamping meraih kemenangan sebagai wujud prestasi tim juga dituntut menyajikan bola voli yang atraktif dan menghibur dengan mengembangkan teknik-teknik dasar. Sejalan dengan itu (Rizal, Saleh, Latuheru 2020) mengemukakan bahwa Untuk dapat bermain bola voli perlu dibekali dengan teknik dasar yang baik. Permainan yang memiliki teknik dasar bermain yang baik cenderung pemain tersebut dapat bermain bola voli dengan baik pula sehingga perlu penguasaan beberapa teknik servis bola, teknik *passing*, teknik *smash*, dan teknik *block*. Penguasaan teknik-teknik dalam permainan bola voli sangatlah penting karena teknik dasar dalam permainan bola voli menjadi penentu menang atau kalahnya suatu tim ketika bertanding.

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak (Kardiyanto et al., 2020). Dengan demikian untuk menjadi regu atau tim yang kompak maka antar pemain harus menguasai teknik dasar permainan bola voli secara individual. Untuk mendapatkan teknik-teknik dasar yang baik atau sempurna dapat dikuasai dengan melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat.

Prestasi seorang atlet sangat dipengaruhi oleh latihan dan program latihan yang diberikan oleh seorang pelatih. Seorang pelatih harus mampu mengembangkan model model latihan yang dapat mempengaruhi tentang teknik dan taktik atletnya. Bola voli adalah olahraga permainan yang terdiri dari dua grup. Masing-masing grup saling berlawanan dan memiliki anggota tim sebanyak enam orang selain dapat dimainkan secara beregu, tedapat juga

variasi permainan bola voli yang dapat dimainkan secara berpasangan ataupun satu lawan satu (Isnanto, 2019)

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang banyak di minati oleh siswa yaitu ekstrakurikuler olahraga karena kegiatan ekstrakurikuler olahraga dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dan berguna untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa, karena olahraga menuntut remaja bergerak dinamis dan perilaku fisik yang bagus untuk melakukannya, selain itu penerapan nilai-nilai pengetahuan memperluas wawasan atau kemampuan olahraga untuk mencapai tujuan olahraga dan untuk mengembangkan siswa untuk mencapai sebuah prestasi olahraga yang di minatnya.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan potensi olahraga khususnya bakat bola voli. Dalam upaya mencapai prestasi yang baik, pembinaan prestasi harus dilakukan sejak dini dan atlet-atlet muda yang berbakat sangat menentukan dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pada pengalaman Praktek Lapangan Persekolahan (PLP) terlihat para siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 8 Tasikmalaya mempunyai kemampuan yang berbeda-beda satu sama lain yaitu kurangnya keterampilan pada *passing* bawah hal ini terjadi karena siswa merasa bosan atau jenuh karena program latihan kurang optimal, karena pelatih hanya fokus pada latihan fisik, smash dan servis. Pelatih hanya menggunakan konsep latihan yang itu-itu saja pada saat latihan.

Berdasarkan observasi penelitian yang telah dilakukan peneliti menjumpai hal yang membuat peneliti ingin melakukan penelitian di SMP Negeri 8 Tasikmalaya yaitu prestasi siswa ekstrakurikuler di bidang bola voli yang belum mencapai prestasi maksimal.

Latihan *passing* bawah biasanya dilakukan pada saat sebelum dimulainya sesi pertandingan (*game*) dengan durasi latihan yang cukup singkat yaitu sekitar 15 menit, dan bentuk latihannya pun hanya menggunakan latihan *passing* bawah berpasangan tanpa adanya variasi latihan *passing* bawah yang lain. Pada saat

melakukan latihan *Passing* bawah ini para pemain terlihat tidak antusias dalam melaksanakan latihan tersebut dikarenakan kurangnya variasi dalam bentuk latihan yang dipakai oleh pelatih. Hal ini terjadi karena program latihannya banyak tertuju pada smash dan servis, sehingga siswa kurang terlatih untuk melakukan latihan *passing* bawah dan pada akhirnya keterampilan *Passing* bawah siswa menjadi kurang terampil. Pada kenyataannya keterampilan *Passing* bawah yang baik akan terciptanya serangan yang bisa mencetak poin dan mematikan pertahanan lawan, sehingga keterampilan *passing* bawah perlu ditingkatkan atau dikembangkan. Dalam penelitian ini variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam pemain bola voli. Untuk mendapatkan permainan berkualitas. Semua komponen teknik dasar harus dikuasai dengan baik seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwa *passing* bawah memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim.

Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, Variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Dalam proses latihan, meningkatkan ketrampilan atlet dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa metode latihan yang berbeda, sebagai upaya untuk memberikan variasi latihan dan menghindari kejenuhan atlet (Arifianto & Raibowo, 2020)

Variasi latihan adalah keterampilan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran, untuk mengatasi kebosanan peserta didik atau atlet, agar selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi. Variasi dalam proses pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. (Amir et al., n.d.).

Passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari Dalam permainan bola voli, pemain yang tidak konsentrasi sering melakukan kesalahan *passing*, posisi tangan yang salah, sudut *passing* yang tidak 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 agar bola voli dapat diarahkan dengan baik kepada toser untuk membangun serangan yang baik. Menurut (RAHAYU, 2019) :

Passing bawah adalah gerakan teknik dasar yang sulit bagi orang awam. Karena saat membuat gerakan *passing* bawah harus memakai teknik yang sesuai. *Passing* bawah 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.

Pelatih harus dapat memilih metode latihan yang mudah dipelajari dan dipahami, termasuk menggunakan variasi dalam bentuk latihan agar siswa tidak mudah merasa jenuh dengan latihan yang diberikan oleh pelatih.

Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan di atas solusi yang penulis tawarkan disini adalah menambahkan variasi latihan dalam latihan *passing* bawah. Atas dasar hal tersebut maka peneliti mengambil penelitian berjudul “PENGARUH VARIASI LATIHAN *PASSING* BAWAH TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI”. (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 8 Tasikmalaya).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : “Apakah terdapat Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam menafsirkan terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah - istilah berikut :

1.3.2 Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang itu membentuk waktu, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Latihan *Passing* Bawah Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli siswa ekstrakurikuler SMPN 8 Tasikmalaya

1.3.2 Latihan, menurut (Harsono, 2015) latihan adalah ”suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang

dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerja” yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menerapkan latihan Latihan *Passing* Bawah Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli siswa ekstrakurikuler SMPN 8 Tasikmalaya.

1.3.3 *Passing* bawah, Mulyadi & Pratiwi, n.d. (2020) “*Passing* bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim”.

1.3.4 Bola Voli, Menurut (Bakar et al., 2019) “Seorang pemain bola voli harus mampu melakukan teknik dasar keterampilan bola voli dengan baik sehingga dapat memberikan kemenangan pada regunya”.

1.1.1 Variasi Latihan

Menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) “Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis”.

1.4 Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *passing* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli”

1.5 Kegunaan Penelitian

Dalam setiap kegiatan yang telah dilakukan tentunya kegiatan tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, begitu pun dalam melakukan penelitian ini peneliti mengharapkan agar hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoritis peneliti mengharapkan agar penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan terhadap dunia pendidikan terutama mengenai pengaruh variasi latihan *passing* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Secara praktis dapat memberikan informasi kepada para pelatih, dan pembina ekstrakurikuler SMPN 8 Tasikmalaya mengenai efektivitas latihan *passing* bawah dengan menggunakan variasi latihan, sehingga informasi tersebut dapat dijadikan masukan untuk menyempurnakan proses latihan permainan bola voli.