

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan dan dipisahkan oleh net. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk memukul bola melewati net agar jatuh di area lawan, sekaligus mencegah bola jatuh di area sendiri. Setiap tim berusaha untuk menjatuhkan bola di lapangan lawan sebanyak mungkin untuk meraih poin dan memenangkan pertandingan. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, baik di tingkat pelajar maupun masyarakat umum, dari tingkat regional hingga nasional. Kepopulerannya didorong oleh sarana prasarana yang relatif terjangkau dan berbagai manfaat yang diperoleh dari olahraga ini. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, bola voli juga berfungsi sebagai sarana rekreasi dan pengembangan prestasi. Selain manfaat fisik, permainan ini juga menanamkan nilai-nilai positif, seperti sportivitas, kejujuran, dan disiplin yang tinggi. Dengan demikian, bola voli bukan hanya sekadar olahraga, tetapi juga sarana pembentukan karakter yang bermanfaat bagi para pemainnya.

Bola voli merupakan olahraga yang dapat dijadikan sarana rekreasi positif untuk mengisi waktu luang, serta meningkatkan kesehatan. Selain sebagai aktivitas rekreasi, bola voli juga menjadi ajang kompetisi yang menuntut penguasaan teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan blok. Untuk mencapai prestasi dalam bola voli, dukungan terhadap empat aspek latihan sangat penting. Menurut Harsono, (2017, p. 63), tujuan utama dari latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Empat aspek yang perlu diperhatikan dalam latihan adalah latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Masing-masing aspek ini berperan penting dalam membentuk atlet yang berprestasi dan mampu bersaing di berbagai level kompetisi. Dengan latihan yang terfokus dan terstruktur, atlet bola voli dapat mengembangkan kemampuan mereka untuk mencapai prestasi tertinggi.

Untuk menjadi pemain bola voli yang baik, penguasaan teknik dasar adalah langkah utama yang harus dikuasai. Teknik-teknik dasar dalam bola voli tidak hanya penting untuk bermain, tetapi juga menentukan prestasi dan keberhasilan sebuah tim dalam pertandingan. Menurut Chabib A. (2016, p.12), penguasaan teknik dasar dalam

permainan bola voli sangat menentukan apakah sebuah tim akan menang atau kalah dalam pertandingan, selain dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental para pemain. Raihanati, (2021, p. 19) menjelaskan bahwa teknik dasar dalam bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah servis, *passing*, umpan (*set up*), *smash (spike)*, dan blok. Penguasaan terhadap teknik-teknik ini sangat penting karena masing-masing memiliki peran krusial dalam permainan.

Salah satu keterampilan dasar yang sangat mendasar adalah *passing* bawah. Teknik ini berfungsi sebagai fondasi untuk hampir semua aktivitas permainan yang dilakukan selanjutnya, baik dalam serangan maupun pertahanan. *Passing* bawah yang baik tidak hanya mempengaruhi efektivitas permainan secara keseluruhan tetapi juga berkontribusi besar terhadap strategi tim.

Teknik *passing* bawah melibatkan penggunaan bagian bawah lengan untuk menerima bola yang datang dari lawan. Teknik ini memiliki peran fundamental dalam permainan karena merupakan titik awal dari hampir semua aksi berikutnya setelah servis atau serangan lawan. Kemampuan untuk melakukan *passing* bawah dengan baik memastikan bahwa bola dapat diterima dan diarahkan dengan tepat kepada setter, yang kemudian akan merancang strategi serangan tim. Kualitas *passing* bawah sangat penting karena mempengaruhi keberhasilan serangan dan pertahanan. *Passing* yang akurat dan efektif dapat menentukan jalannya permainan dan memastikan bahwa bola tetap berada di sisi tim, meminimalkan peluang lawan untuk mencetak poin.

Pentingnya *passing* bawah juga tercermin dalam berbagai aspek permainan. Pertama, *passing* bawah yang baik membantu tim untuk membangun serangan yang efektif. Setelah menerima bola dari lawan, setter harus dapat mengatur bola dengan baik untuk mengembangkan strategi serangan yang sukses. Jika *passing* bawah tidak akurat, setter tidak dapat memberikan umpan yang tepat kepada pemain penyerang, yang mengakibatkan serangan yang kurang optimal atau bahkan gagal. Dengan kata lain, teknik *passing* bawah yang solid adalah kunci untuk memastikan bahwa tim dapat memanfaatkan setiap kesempatan serangan dengan baik. Kedua, kemampuan *passing* bawah juga mempengaruhi aspek pertahanan permainan. Dalam situasi di mana lawan melakukan servis atau serangan, tim harus dapat menerima bola dengan baik untuk mencegah lawan mencetak poin. Jika *passing* bawah tidak dilakukan dengan benar, bola mungkin tidak dapat diterima dengan baik, yang dapat menyebabkan bola jatuh di area

tim atau memberikan peluang bagi lawan untuk melanjutkan serangan. Oleh karena itu, *passing* bawah yang baik berfungsi sebagai fondasi dari sistem pertahanan yang efektif, memungkinkan tim untuk memblokir serangan lawan dan menjaga kestabilan permainan.

Akademi Bola Voli Tunas Harapan Kota Tasikmalaya adalah sebuah lembaga pembinaan olahraga yang berfokus pada pengembangan keterampilan dan potensi atlet bola voli muda di Kota Tasikmalaya. Akademi ini didirikan dengan tujuan untuk mencetak pemain-pemain bola voli berkualitas yang mampu berprestasi di tingkat regional, nasional, maupun internasional. Melalui program latihan yang terstruktur dan didukung oleh pelatih berpengalaman, Akademi Bola Voli Tunas Harapan memberikan pendidikan olahraga yang komprehensif, mencakup aspek teknik, taktik, fisik, serta mental, guna membentuk atlet yang unggul dan berintegritas tinggi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan salah satu pelatih di Akademi Bola Voli Tunas Harapan, yaitu Saudara Ajang Indra Nurjaman, S.Pd., ditemukan bahwa keterampilan *passing* bawah para pemain masih kurang optimal, baik dalam situasi pertandingan maupun saat sesi latihan. Pelatih mengungkapkan bahwa kelemahan ini terlihat dari kurangnya konsistensi dan akurasi saat melakukan *passing* bawah, yang merupakan salah satu teknik dasar penting dalam permainan bola voli. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap kurangnya kemampuan ini adalah bentuk latihan yang masih cenderung menggunakan pendekatan konvensional. Metode konvensional yang diterapkan selama ini tampaknya belum mampu memberikan hasil yang maksimal dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah pemain. Hal ini diperkuat oleh pengamatan bahwa para pemain sering kali kesulitan dalam mengontrol bola dengan tepat, terutama saat berada di bawah tekanan dalam situasi pertandingan.

Meskipun pelatih di Akademi Bola Voli Tunas Harapan telah berupaya memberikan instruksi dan bimbingan yang optimal, metode yang digunakan sejauh ini belum memberikan hasil yang memadai dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah pemain. Hal ini menunjukkan perlunya penggunaan bentuk latihan yang lebih inovatif dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik para pemain. Salah satu bentuk yang dianggap efektif dalam mengembangkan keterampilan *passing* bawah adalah bentuk latihan *passing triangle*. Bentuk *passing triangle* dikenal sebagai pendekatan yang komprehensif dalam melatih teknik *passing* bawah, di mana tiga pemain membentuk

formasi segitiga dan melakukan serangkaian operan secara berulang. Latihan ini dimulai dengan pemain pertama melakukan *passing* bawah kepada pemain kedua, yang kemudian meneruskan bola kepada pemain ketiga. Pemain ketiga mengembalikan bola kepada pemain pertama, dan siklus ini terus berulang. Struktur segitiga yang dibentuk oleh tiga pemain ini memungkinkan mereka untuk berlatih *passing* bawah dari berbagai sudut dan arah, sehingga memperkaya variasi gerakan dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan kecepatan dan arah bola. Selain itu, latihan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi tim, karena setiap pemain harus bekerja sama untuk memastikan bola diterima dan dikirim dengan akurat sesuai dengan formasi yang telah ditentukan.

Dengan demikian, implementasi bentuk *passing triangle* dalam program latihan di Akademi Bola Voli Tunas Harapan dianggap penting untuk meningkatkan kualitas *passing* bawah para pemain. Evaluasi dan pengembangan bentuk latihan yang lebih modern dan sesuai dengan perkembangan teknik dan taktik dalam permainan bola voli menjadi sangat relevan. Hal ini bertujuan untuk memastikan para pemain tidak hanya menguasai keterampilan dasar dengan baik tetapi juga mampu menerapkannya secara efektif dalam situasi pertandingan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut terhadap efektivitas bentuk latihan yang digunakan di akademi ini sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas pelatihan dan prestasi para pemain bola voli di Akademi Bola Voli Tunas Harapan.

Berdasarkan paparan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian. Hasil penelitian ini penulis laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul Pengaruh Bentuk Latihan *Passing Triangle* Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah Terdapat Pengaruh Bentuk Latihan *Passing Triangle* Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Akademi Bola Voli Tunas Harapan Kota Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Agar variabel penelitian jelas, diperlukan penjelasan mengenai variabel penelitian dengan mengemukakan definisi variabel penelitian. Dengan demikian, definisi operasional bukanlah merupakan penjelasan setiap kata dalam judul. Dalam definisi

operasional hendaknya dijelaskan karakteristik atau ciri-ciri variabel penelitian yang dapat diukur dan rumusannya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan dari referensi ilmiah yang mengacu pada bagian kajian teori.

- a. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sebagai berikut: daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Maksud dari kata pengaruh yang diberikan kepada sampel yaitu latihan dengan *Passing Triangle* terhadap keterampilan *passing* bawah Pada Akademi Bola Voli Tunas Harapan Kota Tasikmalaya.
- b. Latihan, menurut Harsono yang di tulis Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji (2014, p.2) adalah Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
- c. Bentuk Latihan *Passing Triangle* dalam bola voli menurut Hikmawan, (2019, p. 10). adalah drill yang melibatkan tiga pemain bertahan yang berfokus pada kerja sama dan komunikasi untuk menguasai bola dari berbagai arah serangan. Dalam latihan ini, pelatih atau rekan tim akan mengirimkan bola dari berbagai sudut dan kecepatan, sementara tiga pemain membentuk formasi segitiga. Tujuannya adalah untuk memastikan setiap pemain dapat merespons dengan cepat, melakukan passing yang akurat, dan menjaga bola tetap dalam permainan. Latihan ini membantu meningkatkan koordinasi tim, respons waktu nyata, dan kemampuan untuk menutupi lebih banyak area lapangan, yang penting dalam situasi pertandingan sesungguhnya.
- d. *Passing* bawah yaitu *passing* yang dilakukan dengan dua tangan yang dikaitkan, dengan ayunan dan perkenaan dari bawah lengan, perkenaan bola pada bagian proximal pergelangan tangan dengan bidang selebar mungkin agar bola tidak banyak membuat putaran. Menurut Saputra, (2019, p. 66). teknik dasar *passing* bawah antara lain:
 - 1) Sikap Permulaan. Sikap berdiri normal yaitu kedua kaki dibuka dengan kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan, badan menumpu pada kaki bagian depan agar lebih mudah dan cepat bergerak ke segala arah.
 - 2) Pelaksanaan. Setelah bola dipukul posisi badan kembali berdiri normal (tegak) dan diikuti dengan gerakan badan dan langkah kaki ke depan koordinasi tetap terjaga

dengan baik. Latihan *passing* bawah dapat dilakukan secara berpasangan atau kelompok dua orang atau lebih, sesuai dengan jumlah bola yang ada.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang penulis tetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *Passing Triangle* terhadap ketepatan *passing* bawah permainan bola voli.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mencaritahu apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *passing triangle* terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bola voli Akademi Bola Voli Tunas Harapan Kota Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

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

a. Manfaat Teoretis

Diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan dan informasi dalam proses langkah awal pembinaan dan pelatihan pada siswa. Penelitian ini memberi masukan dan informasi khususnya mengenai bagaimana cara meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli dengan bentuk latihan *passing triangle*.

b. Manfaat Praktis

Dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani dalam usaha memilih bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.