

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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. Salah satu olahraga yang dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berkreasi, mata pencaharian, pendidikan, dan juga kesehatan adalah permainan bola voli.

Bola Voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari enam orang dan dipisahkan oleh net. Menurut PBVSI (2010) “Bola Voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap tim dan dipisahkan oleh sebuah 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 diseberangkan ke daerah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan tangan. Maka dari itu diperlukan latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan tersebut.

Latihan bola voli pada dasarnya harus mendahulukan unsur pembinaan fisik, teknik, taktik, atau mental yang kokoh untuk dapat menghasilkan prestasi secara optimal. Oleh karena itu, pembinaan harus dilakukan secara sistematis, berjenjang dan berkesinambungan.

Perkembangan pembinaan bola voli di Indonesia secara kuantitas pada saat ini cukup menggembirakan. Hal ini terbukti dengan munculnya klub-klub bola voli yang tersebar diseluruh Indonesia. Salah satunya adalah Klub Bola Voli Santana Ciko Cirebon yang mempunyai tujuan menyalurkan bakat dan minat yang dimiliki oleh anak dengan maksud menjaring atau mencari bibit-bibit atlet yang kompeten, sehingga dapat dilakukan secara berjenjang. Keberadaan Klub bola voli mempunyai peran yang sangat besar dalam mendukung upaya pencapaian prestasi yang optimal, karena melalui klub bola voli inilah bibit pemain dapat ditemukan kemudian dibina dan dikembangkan melalui pembinaan yang dilakukan secara sistematis dan intensif. Hal ini serupa dengan pendapat menurut Nabila (2021, p. 312) “Pembinaan merupakan usaha yang sistematis dan efisien untuk mencapai tujuan olahraga serta meningkatkan kualitas yang lebih baik dari masing-masing cabang olahraga. Pembinaan adalah usaha yang sistematis yang dilakukan guna memperoleh hasil yang lebih baik dalam meraih prestasi”. Dengan semakin banyaknya klub-klub bola voli di kalangan masyarakat semakin banyak pula kompetisi-kompetisi sepak bola yang diadakan, bahkan banyak klub yang menuntut suatu prestasi ataupun kemenangan dalam suatu kompetisi.

Untuk mencapai prestasi yang baik tentunya para pemain harus memiliki kondisi fisik yang prima. Selain itu, para pemain harus menguasai keterampilan dasar bola voli yang baik, karena pemain yang menguasai teknik dasar bola voli yang baik maka pemain tersebut dapat bermain bola voli dengan baik pula. Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bola voli salah satunya adalah teknik dasar *passing* atas. Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, p. 32) “*Passing* atas ialah operan yang dilakukan saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi, sedangkan *passing* ialah operan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan dalam lapangan sendiri”. *Passing* atas sangat penting dalam permainan Bola Voli karena merupakan langkah awal untuk menyusun serangan. Pelaksanaan teknik *passing* atas yang

baik dapat menyajikan dengan teman seregunya dengan baik atau mengumpankan bola kepada *smasher* yang selanjutnya dilakukan serangan. Dengan demikian kesuksesan menciptakan pola-pola penyerangan dan pola-pola pertahanan serta penyerangan banyak ditentukan oleh keakuratan pemain dalam *mepassing* bola yang diberikan kepada temannya atau kepada *smasher*. Karena pentingnya penguasaan teknik *passing* atas, maka perlu diadakan latihan secara bersungguh-sungguh dan terus-menerus.

Dalam kegiatan wawancara bersama pelatih peneliti mendapatkan pernyataan bahwa keterampilan *passing* atas anggota Klub Bola Voli Santana Ciko Cirebon masih rendah. Hal tersebut terlihat pada saat latihan para pemain sering melakukan kesalahan pada saat *passing* atas seperti bola sering tidak tepat kepada teman, perkenaan bola sering mengenai telapak tangan, posisi badan kaku, bola terlalu rendah atau terlalu tinggi sehingga menyulitkan *smasher* pada saat akan melakukan *smash*. Dari pengamatan yang dilakukan peneliti terlihat bahwa latihan *passing* yang dilakukan masih kurang maksimal, karena kurangnya penerapan variasi pada latihan *passing* atas, sehingga para pemain kurang antusias dan cenderung jenuh dan bosan pada saat melakukan latihan *passing* atas. Latihan *passing* atas sudah sering diterapkan, tetapi masih sedikit variasi latihan yang diterapkan dan alangkah baiknya jika variasi latihan *passing* atas ditambah bentuk latihannya guna untuk menambah wawasan pengetahuan pemain tentang variasi latihan *passing* atas yang akan diberikan, penambahan variasi latihan ini juga bertujuan untuk mengurangi kejenuhan dan kebosanan atlet saat melakukan latihan *passing* atas dimana variasinya diulang itu – itu saja. Menurut Harsono (2015, p. 78) Mengenai variasi latihan “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan”.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas maka peneliti melakukan analisis kebutuhan. Setelah penulis melakukan analisis kebutuhan pada atlet dan didapatkan informasi atlet memerlukan penambahan variasi latihan *passing* atas yang baru yang menyatakan ingin melakukan variasi latihan *passing* atas yang baik dan benar. atlet menyatakan di dalam permainan memerlukan variasi *passing* atas, atlet perlu menguasai latihan variasi *passing* atas, atlet mengatakan latihan

akan terasa bosan jika hanya fokus pada satu trik saja, atlet menyatakan perlu menguasai latihan variasi *passing* atas agar meningkatkan permainan dan variasi latihan akan membuat anda lebih terampil.

Berdasarkan masalah tersebut penulis akan melakukan latihan *passing* atas dengan menggunakan variasi latihan *passing* atas. Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Dengan menggunakan variasi dalam latihan akan menimbulkan beberapa manfaat bagisiswa/atlet. Manfaat-manfaat tersebut seperti yang dijelaskan Usman (2010, p. 84) adalah sebagai berikut :

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar yang relevan.
2. Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru.
3. Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.
4. Guna memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya.

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 Bentuk 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)

Masalah yang telah dikemukakan di atas melatar belakangi judul penelitian ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Atas terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli pada anggota Klub Bola Voli Santana Ciko Cirebon KU 12-13 tahun?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih oprasional. Istilah tersebut adalah:

1. Pengaruh menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah “daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk waktu, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari variasi latihan *passing* atas terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli pada siswa klub bola voli santana ciko cirebon .
2. Latihan Menurut Harsono (2015, p.101) 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 latihan *passing* dengan berbagai bentuk-bnetuk latihan terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas permainan bola voli pada siswa klub bola voli santana ciko cirebon.
3. Variasi Latihan, menurut Hamdani (2018, p. 3) “variasi latihan diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan”. Yang dimaksud variasi latihan dalam penelitian ini yaitu latihan *passing* atas dengan berhadapan, latihan *passing* atas dengan rotasi 3 orang dan 4 orang serta latihan *passing* atas ke dinding dengan tujuan dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli Klub Santana Ciko Cirebon.
4. *Passing* atas menurut Sunardi, Jaka dan Rustamaji (2016, p.17) “*Passing* adalah gerakan seorang pemain bola voli ketika menerima bola. Dinamakan *passing* atas karena bola yang akan dikembalikan berada di atas kepala”.

Yang dimaksud *passing* atas dalam permainan bola voli ini adalah teknik dasar bola voli yang diteliti pengaruhnya dengan latihan menggunakan berbagai variasi latihan *passing* atas.

5. Permainan bola voli menurut Kurniawan, Feri (2011, p.86) “Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu”. Yang dimaksud permainan bola voli mendapatkan poin dengan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan “untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *passing* atas terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada anggota Klub Bola Voli Santana Ciko Cirebon KU 12-13 tahun”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya teori kepelatihan permainan Bola Voli.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga permainan Bola Voli dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dasar permainan Bola Voli itu sendiri terutama dalam meningkatkan keterampilan *passing* .