

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua regu yang berlawanan dan dipisahkan oleh net. Tujuan utama permainan ini adalah mengarahkan bola melewati net agar mendarat di area lawan, sekaligus mencegah bola jatuh di area sendiri. Setiap tim berupaya mencetak poin sebanyak mungkin dengan menjatuhkan bola di lapangan lawan untuk meraih kemenangan. Bola voli menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari, baik di kalangan pelajar maupun masyarakat umum, dari tingkat daerah hingga nasional. Hal ini sejalan dengan pendapat Izzuddin & Widyanti (2021, p.21) bahwa Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan anak-anak sampai orang dewasa. Popularitasnya didukung oleh ketersediaan sarana dan prasarana yang relatif terjangkau serta berbagai manfaat yang dapat diperoleh dari permainan ini. Selain meningkatkan kebugaran fisik, bola voli juga berperan sebagai aktivitas rekreasi dan wadah pengembangan prestasi. Selain manfaat jasmani, permainan ini juga menanamkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, kejujuran, dan disiplin tinggi. Oleh karena itu, bola voli bukan sekadar olahraga, tetapi juga menjadi media pembentukan karakter yang berharga bagi para pemainnya.

Bola voli adalah olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana rekreasi positif untuk mengisi waktu luang sekaligus meningkatkan kesehatan. Selain sebagai kegiatan rekreasi, bola voli juga berfungsi sebagai ajang kompetisi yang mengharuskan pemain menguasai teknik dasar seperti *servis*, *passing*, *smash*, dan blok. Untuk meraih prestasi dalam olahraga ini, diperlukan dukungan terhadap empat aspek utama dalam latihan. 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 andal, menguasai teknik dasar merupakan langkah awal yang harus dikuasai. Teknik-teknik dasar dalam bola voli tidak hanya berperan

penting dalam permainan, tetapi juga berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dan kesuksesan tim dalam pertandingan. Menurut Chabib (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 *Block*. Penguasaan terhadap teknik-teknik ini sangat penting karena masing-masing memiliki peran krusial dalam permainan.

Salah satu keterampilan yang sangat mendasar dalam bola voli adalah *passing* bawah. Teknik ini menjadi landasan utama bagi berbagai aspek permainan, baik dalam membangun serangan maupun memperkuat pertahanan. *passing* bawah yang dilakukan dengan baik dapat meningkatkan efektivitas permainan, teknik ini memiliki peran yang sangat penting dalam menghadapi serangan lawan, terutama ketika menerima bola dengan kecepatan tinggi. Menurut Sejati et al, (2017, p.2) *passing* bawah dilakukan dengan mengoper bola kepada rekan setim menggunakan bagian dalam lengan bawah, sementara *passing* atas melibatkan penggunaan jari-jari tangan yang membentuk seperti mangkuk berhadapan. Pemain membutuhkan waktu lebih untuk mengasah keterampilan dalam *passing* bawah. Untuk menghasilkan *passing* bawah yang optimal, diperlukan latihan intensif serta pemahaman yang baik dalam menghadapi serangan lawan.

Pentingnya kemampuan *passing* bawah dalam berbagai aspek permainan bola voli. Pertama, *passing* bawah yang tepat memungkinkan tim membangun serangan secara efektif. Setelah menerima bola dari lawan, *setter* harus mampu mengatur bola dengan baik guna menyusun strategi serangan yang optimal. Jika *passing* bawah tidak akurat, *setter* kesulitan memberikan umpan yang presisi kepada pemain penyerang, yang dapat berakibat pada serangan yang kurang maksimal atau bahkan gagal. Dengan demikian, penguasaan teknik *passing* bawah menjadi faktor kunci dalam memanfaatkan setiap peluang serangan secara optimal. Kedua *passing* bawah juga berperan penting dalam aspek pertahanan. Saat menghadapi *servis* atau serangan lawan, tim harus mampu menerima bola dengan baik agar tidak kehilangan poin. Jika *passing* bawah tidak dilakukan dengan benar, bola bisa saja sulit dikendalikan, sehingga berisiko jatuh di area permainan sendiri atau memberi peluang bagi lawan untuk melanjutkan serangan. Oleh karena itu, *passing* bawah yang baik menjadi dasar dari sistem pertahanan dalam halnya

memungkinkan tim untuk menghalau serangan lawan serta menjaga kestabilan permainan.

Dalam permainan bola voli, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik *passing* bawah. Membutuhkan banyak waktu dan latihan untuk menghasilkan *passing* bawah yang baik dan benar. Teknik *passing* bawah dalam bola voli sangat penting untuk menjalankan permainan secara efektif. *passing* bawah digunakan untuk berbagai tujuan, seperti menerima bola dari rekan setim, menahan pukulan atau serangan lawan, mengambil bola setelah blok, dan menyelamatkan bola yang sering keluar jauh dari area permainan. Ada berbagai latihan voli yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah, baik dengan menggunakan media dinding maupun tanpa alat tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Syahputra et al., (2024, p.90) bahwa:

Latihan *passing* bawah dengan media dinding membantu melatih akurasi saat menerima bola dari rekan setim atau serangan lawan, sehingga bola dapat diterima dengan lebih akurat dan sempurna. Latihan ini dilakukan dengan memantulkan bola ke dinding secara berulang untuk meningkatkan kemampuan dan ketepatan *passing* bawah.

Club bola voli Padjadjaran Ciawi Kabupaten Tasikmalaya adalah sebuah lembaga pembinaan olahraga yang berfokus pada pengembangan keterampilan dan potensi atlet bola voli muda di Kabupaten 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, Club bola voli Padjadjaran Ciawi 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 Club bola voli Padjadjaran Ciawi, yaitu Saudara Dian Perdiana, S.Pd. Pada saat penulis lagi melaksanakan proker KKN, ditemukan atlet Club bola voli Padjadjaran Ciawi kurang menguasai teknik *passing* bawah hal ini terjadi karena bentuk program latihan belum menghasilkan yang baik sehingga ketika latihan bola voli di club padjadjaran masih cenderung monoton dan belum terstruktur dengan baik. Pelaksanaan latihan biasanya hanya berupa *passing* dengan teman dan juga lebih sering langsung diarahkan pada bentuk permainan (*games*) tanpa didahului latihan teknik dasar khususnya teknik

passing. Akibatnya, atlet belum menguasai teknik *passing* dengan baik, sehingga sering terjadi kesalahan dalam permainan dan pengumpan bola. Meskipun pelatih di Club bola voli Padjadjaran Ciawi telah berupaya memberikan instruksi dan bimbingan yang optimal, program latihan yang digunakan sejauh ini belum memberikan hasil yang memadai dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain. Oleh karena itu, peneliti ingin memperbaiki program latihan sebelumnya.

Hal ini menunjukkan perlunya program latihan yang lebih bervariasi dan disesuaikan dengan kebutuhan para pemain. Salah satu latihan yang dianggap efektif dalam mengembangkan keterampilan *passing* bawah adalah variasi latihan *passing* bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus bisa membantu melatih ketepatan *passing* bawah seorang pemain saat menerima bola *servis* dan *smash* dari lawan agar bisa menerima bola lebih akurat dan lebih sempurna. Sikap permulaan *passing* bawah pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap ke dinding sasaran, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk di *passing* ke dinding secara berulang-ulang agar bisa meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan ketepatan sasaran bola di atas garis sebagai alat media pembantu ketepatan *passing* bawah. Hal ini sesuai dengan pendapat Syahputra et al., (2024, p.90) yang menyatakan bahwa latihan dengan memantulkan bola ke dinding secara berulang untuk meningkatkan kemampuan dan ketepatan *passing* bawah.

Variasi latihan merupakan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Variasi latihan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah latihan *passing* Bawah jumlah variasi latihan sebanyak 3 latihan yang terdiri dari bentuk variasi latihan *passing* bawah ke dinding dari posisi jongkok, *passing* bawah ke dinding bergerak kebelakang secara bergantian, dan *passing* bawah ke dinding sambil bergerak ke samping. Menurut Barus (2022, p.59) Bila melakukan latihan *passing* bawah dengan dinding saat melakukan latihan *passing* bawah, pertama diawali berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima *passing* bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Menurut Winarno (2013, p.23) jika bola melenceng atau tidak dapat di*passing* maka bola diambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke dinding dan di *passing* lagi secara berulang- ulang.

Metode latihan *passing* bawah ke dinding bergerak kebelakang secara bergantian disini dimaksudkan pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan *passing* bawah ke dinding usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola yang konsisten. Bola pertama dilemparkan oleh A dengan dua tangan dari bawah ke dinding. B menerima dengan *passing* bawah dan bola diarah ke dinding kembali. A menerima *passing* bawah tersebut dan diarahkan ke dinding dan B siap menerima dengan *passing* bawah dan bola diarah ke dinding kembali. Begitupun seterusnya menyesuaikan dengan program latihan Barus (2022, p.59). Kegiatan latihan secara berpasangan sangat baik diterapkan dalam keterampilan gerak yang memerlukan latihan secara berpasangan. Keuntungan latihan *passing* bawah berpasangan banyak sisi yang mengharuskan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya.

Penelitian Rohmanasari (2019, p.24) menunjukkan bahwa latihan memantulkan bola ke dinding efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Menurut Rohmanasari (2019, p.25) Latihan menggunakan sasaran dinding memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan repetisi teknik yang tinggi dan terkontrol, sehingga kualitas *passing* bawah dapat meningkat secara bertahap. Hal ini diperkuat oleh Pradana (2018, p.21) bahwa dinding berfungsi sebagai “partner latihan” yang konsisten sehingga memungkinkan atlet melakukan banyak repetisi terkontrol tanpa tergantung pada ketersediaan rekan, sementara variasi pada sudut, kecepatan, dan posisi pantulan menuntut penyesuaian teknis yang memperkuat adaptasi motorik. Oleh karena itu, variasi latihan bola pantul ke dinding menjadi metode yang praktis, ekonomis, untuk mempercepat keterampilan *passing* bawah.

Dengan demikian, variasi latihan *passing* bawah menggunakan media dinding dalam program latihan di Club bola voli Padjadjaran Ciawi dianggap penting untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah para pemain. Evaluasi dan pengembangan program latihan yang lebih bervariasi dan sesuai dengan perkembangan teknik dalam permainan bola voli menjadi sangat relevan. Hal ini bertujuan untuk memastikan para pemain tidak merasakan kebosanan dalam latihan sehingga berdasarkan permasalahan diatas, dengan menerapkan variasi latihan bola pantul ke dinding penulis merasa ini bisa digunakan untuk memecahkan masalah yang di temukan di club bola voli Padjadjaran Ciawi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan bahwa “apakah terdapat pengaruh variasi latihan bola pantul ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada Club Padjadjaran Ciawi?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran kata atau istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis uraikan sebagai berikut :

- a. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah 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 akibat atau hasil belajar yang diperoleh dari latihan bola pantul ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli
- b. Latihan menurut Destriana et al. (2021, p.50) “latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan latihan bola pantul ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang.
- c. Variasi latihan menurut Harsono (1988) variasi latihan adalah salah satu prinsip latihan yang penting untuk menghindari kejenuhan dan meningkatkan motivasi atlet. Variasi dilakukan dengan mengubah jenis, intensitas, durasi, dan metode latihan tanpa mengubah tujuan utama latihan.
- d. Latihan Bola pantul ke Dinding menurut Priyanto, E., Anwar, K., & Handayani, (2024, p.14) latihan pantulan dinding merupakan bentuk modifikasi latihan teknik *passing* atas dalam bola voli. Latihan ini efektif karena memungkinkan pemain berlatih secara mandiri, meningkatkan frekuensi sentuhan bola, dan memperbaiki teknik dasar melalui pengulangan gerakan.
- e. *Passing* Bawah menurut Saputra & Gusniar (2019). *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.

- f. Bola Voli menurut Keswando *et al.*, (2022). Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat berkembang pesat di Indonesia baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum (Pratiwi *et al.*, 2020). Hal ini dikarenakan cabang olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana, Olahraga bola voli ini dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat yang berada di kota maupun masyarakat yang ada di desa.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh variasi latihan bola pantul ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada Club Padjadjaran Ciawi”.

1.5 Manfaat Penelitian

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

a. Manfaat Teoritis

Bagi pembaca untuk mengetahui bahwa ada pengaruh teknik bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah.

b. Manfaat Praktis

Bagi pembina, dalam memilih latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli. Bagi Peserta, bisa juga untuk mendorong lebih antusias dan terampil dalam melakukan passing bawah bola voli melalui aktivitas teori bola pantul ke dinding. Dan Bagi peneliti, bisa juga menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait pemanfaatan media pembelajaran dalam pendidikan jasmani.