

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang dilakukan oleh seseorang baik itu individu maupun secara berkelompok guna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas Kesehatan, serta agar tubuh menjadi lebih bugar secara jasmani dan rohaninya. Kebanyakan orang mengartikan olahraga adalah segala sesuatu yang dilakukan secara sengaja, melainkan orang yang melakukan aktivitas gerak tubuh dinamakan olahraga. Gerak yang dimaksud seperti; berjalan, berlari, melompat, melempar, berdiri jongkok, dan juga menggenggam. Pentingnya olahraga tidak hanya terbatas pada menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga mencakup keseimbangan mental, pembentukan karakter, dan hubungan sosial. Oleh karena itu, olahraga sebaiknya dilakukan secara rutin dan teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Mappaompo (2025, p.27) Mengatakan bahwa Olahraga dan permainan merupakan bagian integral dari kehidupan manusia yang tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rekreasional, tetapi juga sebagai sarana pembangunan fisik, mental, sosial, dan emosional yang menyeluruh. Prinsip dasar olahraga terletak pada pemahaman bahwa aktivitas fisik memiliki dimensi struktural dan fungsional yang mencerminkan nilai-nilai kompetisi, kerja keras, serta pembentukan karakter. Dalam olahraga, seseorang belajar untuk menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada, menanamkan nilai sportivitas, serta membangun daya tahan terhadap tekanan. Sementara itu, permainan, yang sering kali dianggap sebagai bentuk kegiatan yang lebih ringan dan spontan, sebenarnya memainkan peran penting dalam perkembangan kognitif dan sosial, terutama di kalangan anak-anak. Asri et al. (2024, p. 8706) mengatakan juga bahwa secara keseluruhan, olahraga tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, pendidikan jasmani, kebugaran, atau pendidikan kesehatan, tetapi juga melibatkan pengembangan diri secara holistik yang meliputi aspek fisik, mental, dan spiritual. Dengan berolahraga secara sadar dan dengan tujuan yang jelas, seseorang dapat mencapai keseimbangan dan harmoni yang mendalam antara tubuh dan jiwa, yang nantinya akan menciptakan

fondasi untuk kehidupan yang sehat dan bermakna. Banyak sekali olahraga yang bisa dilakukan contohnya bola voli yang dimana bola voli ini menjadi olahraga favorit hampir di seluruh dunia terutama di Indonesia. Di Indonesia itu sendiri bola voli merupakan cabang olahraga yang begitu bergengsi tetapi di Indonesia sendiri bola voli belum bisa mencapai ke tingkat dunia. Ini menjadi suatu tantangan bagi tim di Indonesia untuk bisa mencapai level tersebut dan bisa bersaing dengan negara-negara yang lain.

Menurut (Sarwita, 2017) Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk menjatuhkan bola voli ke daerah lawan menggunakan tangan. Pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Sebelum bermain bola voli harus sangat mengerti dengan teknik dasar karena teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat menentukan kalah dan menang nya suatu regu dalam permainan bola voli. Oleh sebab itu, agar permainan bola voli ini dapat berjalan optimal maka tiap-tiap pemain harus menguasai terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan bola voli serta melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Permainan bola voli telah dikenal sejak abad pertengahan, terutama Romawi. Kemudian permainan ini diperkenalkan di Jerman pada tahun 1893 dengan nama "*faustball*", dua tahun kemudian olahraga ini diciptakan William G. Morgan pada tahun 1895. William G. Morgan adalah Direktur YMCA (*Young Men Christian Association*) di kota Holyoke, Negara bagian *Massachusetts*, Amerika Serikat mencoba permainan semacam nya yang diberinama mintonette. Dasar yang digunakan permainan *mintonette* adalah memukul-mukul bola hilir mudik di udara, maka permainan mintonette ini kemudian diubah menjadi bola voli. Bola voli ini cepat meluas ke seluruh dunia karena digemari oleh masyarakat. Bola voli di pertandingan pertama kali mulai tahun 1974 di Polandia.

Dalam permainan bola voli, terdapat istilah *passing* bawah yang harus dikuasai setiap pemain. Menurut (Sarwita, 2017) Dari beberapa teknik diatas *passing* merupakan pondasi utama untuk memainkan permainan bola voli. *Passing* dalam permainan bola voli terdapat dua jenis yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. 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 bola dari net. Dalam permainan bola voli sering terjadi kesalahan *passing* yang dilakukan oleh pemain kurangnya 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 perlu dilakukan latihan *passing* bawah dengan sungguh-sungguh. Pentingnya teknik *passing* dalam bola voli adalah sebagai fondasi utama dalam permainan, karena menentukan keberhasilan dalam menerima bola, mengatur serangan, serta menjaga kerja sama tim. Tanpa penguasaan *passing* yang baik, permainan tidak akan berjalan secara efektif.

Berikut langkah-langkah untuk melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Posisi tubuh tegak dengan kedua kaki yang dibuka selebar bahu. Kedua lutut agak sedikit ditekuk dan badan condong ke depan. Saat akan melakukan *passing*, pastikan untuk memajukan salah satu kaki ke depan, sebagai langkah persiapan. Sikap kedua kaki saat melakukan *passing* pada permainan voli adalah ditekuk ke depan seperti memasang kuda-kuda. Posisi lengan pada saat melakukan *passing* bawah adalah kedua tangan diluruskan ke depan bawah dan dirapatkan. Pastikan jika posisi ibu jari sejajar. Jika bola sudah hampir tiba, arahkan kedua tangan mengikuti arah datangnya bola. Ayunkan kedua tangan untuk memukul bola. Kedua siku tangan harus dipastikan dalam posisi lurus. Posisi perkenaan bola *passing* bawah terletak pada bagian lengan atau bagian atas pergelangan tangan. Ketika tangan memukul bola, luruskan kedua lutut kaki. Pentingnya olahraga bola voli terletak pada manfaatnya yang menyeluruh, yaitu meningkatkan kesehatan fisik, keterampilan gerak, kerja sama tim, serta membentuk karakter dan mental. Oleh karena itu, bola voli sangat baik dijadikan sebagai bagian dari aktivitas olahraga sehari-hari maupun pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas dan hasil observasi di SMP 14 Tasikmalaya di ekstrakurikuler bola voli, terlihat kurangnya kemampuan *passing* bawah yang

dimiliki oleh siswa, hal ini disebabkan karena program latihan yang kurang dari segi bentuk latihan, jadi yang di lakukan pelatih sering tidak melakukan bentuk latihan sebelum game, maka dari itu di perlukannya bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Adanya permasalahan tersebut dibutuhkan bentuk latihan upaya meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *passing* bawah dengan baik. Ada banyak bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan *passing* bawah menjadi lebih baik diantaranya: Variasi 3 on 3, *passing* berpasangan, dan *passing* ke dinding. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Tasikmalaya, kemampuan teknik dasar siswa, khususnya dalam melakukan bentuk *passing* bawah, masih tergolong rendah, karena kurangnya bentuk latihan.

Selain itu, proses latihan yang diberikan cenderung kurang bentuk latihan dan belum menggunakan bentuk latihan yang efektif. Banyak siswa yang masih belum memahami teknik yang benar, seperti posisi tangan, sikap badan, dan koordinasi gerakan saat melakukan *passing*. Kurangnya penguasaan teknik *passing* bawah ini berdampak pada menurunnya kualitas permainan tim, karena *passing* merupakan dasar dalam membangun serangan. Jika *passing* tidak baik, maka serangan tidak dapat dilakukan secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk latihan *passing* bawah yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh bentuk latihan *passing* bawah terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Tasikmalaya.

Jadi Solusi untuk pencegahan terjadinya kesalahan saat melakukan gerakan *passing* bawah bola voli di SMPN 14 Tasikmalaya dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, baik dari segi teknik, latihan, maupun pembinaan mental siswa sederhana.

Sejalan dengan latar belakang diatas penulis menyimpulkan bahwa latihan *passing* bawah diharapkan dapat digunakan untuk mengatasi kemampuan akurasi *passing* sehingga *passing* dilakukan dengan baik dan benar. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh bentuk latihan *passing*

bawah terhadap peningkatan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 14 Tasikmalaya “

1. Gambaran Umum

Secara umum, kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli, khususnya *passing* bawah, merupakan keterampilan penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain. *Passing* yang baik menjadi dasar dalam membangun serangan dan menentukan kualitas permainan tim secara keseluruhan.

2. Kondisi Ideal

Dalam kondisi ideal, siswa mampu melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar, seperti posisi tangan yang tepat, sikap badan yang seimbang, serta koordinasi gerakan yang baik. Selain itu, latihan yang diberikan seharusnya bervariasi dan efektif agar mampu meningkatkan kemampuan serta motivasi siswa.

3. Permasalahan Umum

Namun, pada kenyataannya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah, sehingga perkembangan keterampilan siswa menjadi lambat.

4. Permasalahan Khusus (Konteks Penelitian)

Di SMP Negeri 14 Tasikmalaya, kemampuan teknik dasar *passing* bawah siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari: Lemahnya kontrol saat menerima servis atau serangan lawan Sering terjadinya kesalahan dalam pengembalian bola Kurangnya pemahaman teknik dasar (posisi tangan, sikap badan, koordinasi gerakan) Selain itu, metode latihan yang digunakan masih monoton sehingga siswa kurang bentuk latihan.

5. Dampak Permasalahan

Kurangnya penguasaan teknik *passing* bawah berdampak pada menurunnya kualitas permainan tim. *Passing* yang tidak akurat menyebabkan serangan tidak dapat dilakukan secara optimal.

6. Alternatif Solusi Umum

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan variasi bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan passing bawah, seperti: Latihan 3 lawan 3 Passing berpasangan Passing ke dinding Selain itu, pendekatan teknik, variasi latihan, dan pembinaan mental juga diperlukan.

7. Fokus Penelitian (Spesifik)

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian difokuskan pada pengaruh bentuk latihan passing bawah terhadap peningkatan kemampuan passing siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Tasikmalaya.

8. Kesimpulan Khusus

Latihan passing bawah yang tepat dan bervariasi diharapkan mampu meningkatkan akurasi dan kualitas passing siswa sehingga dapat dilakukan dengan baik dan benar serta mendukung peningkatan performa tim.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mencoba merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut.” Apakah bentuk latihan *passing* berpengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di smpn 14 tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dan penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini peneliti jelaskan maksud dari istilah-istilah tersebut.

1. Pengaruh, Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak
2. Latihan, Menurut Farikh (2024,p.382) “Latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Latihan dalam penelitian ini adalah latihan *passing* bawah.

3. Teknik dasar *passing* bawah bola voli. Menurut (Sarwita, 2017) “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 bola dari net”.
4. Menurut Harsono dalam (Siregar et al., 2021) menjelaskan bentuk-bentuk latihan yaitu: “Variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan dalam berlatih dapat dihindari. Atlet membutuhkan variasi latihan”.
5. Menurut (Sarwita, 2017) Latihan berpasangan disini maksudnya pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan *passing* bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu baik. Sikap permulaan berdiri berhadapan lalu melakukan umpan setelah itu dipassing bawah secara berulang-ulang. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya *feel the ball* salah satu hal yang penting saat melakukan latihan.
6. Menurut (Alpandi et al., 2024) *Passing* bawah ke dinding bisa membantu melatih ketepatan *passing* bawah seorang pemain saat menerima bola servis ataupun bola smash dari pihak lawan, agar bisa menerima bola lebih akurat dan sempurna. Pelaksanaannya bola di *passing* ke dinding secara berulang-ulang agar bisa meningkatkan kemampuan *passing* bawah dan meningkatkan ketepatan *passing* bawah.
7. (Mustaqim et al., 2025) Adapun beberapa konsep tujuan dan cara bermain bentuk latihan 3 on 3 yaitu: Konsep bentuk latihan 3 on 3 adalah permainan bola voli yang di modifikasi sedemikian rupa dengan tujuan untuk meningkatkan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli. Selain itu juga siswa lebih aktif bergerak sehingga anak merasa gembira dan tertarik untuk melakukan teknik yang paling mendasar dalam permainan bola voli. Tujuan menciptakan suatu model pembelajaran yang menyenangkan sehingga siswa tidak merasa bosan dan dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Dalam

permainan ini hanya di perbolehkan menggunakan *passing* bawah dalam mengumpan atau mengoper bola. Apabila salah satu dari anggota tim menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan “mati” dan poin didapatkan oleh tim lawan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh bentuk latihan *passing* terhadap peningkatan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di smpn 14 tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis.

a. Manfaat teoritis

Secara teoretis hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi peningkatan teknik dasar *passing*, dan juga mendukung dan mempertahankan teori yang ada khususnya dalam peningkatan teknik dasar *passing*.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mempelajari sejauh mana teori yang di ajarkan khususnya di teori peningkatan *passing*. Sedangkan manfaat bagi pelatih dan pengajar bola voli penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam membuat program latihan *passing* guna untuk meningkatkan teknik dasar *passing* dalam bola voli.