

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan tindakan fisik yang digunakan supaya menjaga kesehatan jasmani dan keadaan kesehatan rohani bagi mayoritas orang, meskipun mereka berpartisipasi dalam olahraga untuk bersenang-senang, ada juga yang berpartisipasi dalam olahraga dengan tujuan mencapai suatu prestasi (Rusdin et al., 2022). Untuk meningkatkan prestasi olahraga di institusi pendidikan, menurut pasal 26 Ayat 6 Undang-Undang No 11 Tahun 2022, di setiap jalur pendidikan dapat didirikan unit kegiatan olahraga, klub olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan penelitian, sekolah olahraga dan penyelenggaraan kompetensi olahraga yang berkelanjutan dan berjenjang (Pratama et al., 2021).

Pada kehidupan, olahraga menjadi komponen penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi setiap individu. Kebugaran jasmani adalah tingkat latihan fisik yang mencerminkan potensi yang ada dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas khusus secara optimal tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang signifikan (Muhtar & Lengkana, 2021). Kebugaran jasmanai yang optimal sangat diperlukan untuk semua usia, dari anak-anak hingga orang dewasa agar mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan kekuatan tubuh dengan baik. Dengan demikian, siswa perlu meningkatkan kebugaran jasmani, karena jika kebugaran jasmani siswa minim dapat menyebabkan berbagai hal negatif seperti penampilan fisik, kesiapan mental yang kurang dalam menghadapi beban kerja, serta dapat berdampak pada pelaksanaan aktivitas belajar yang tidak optimal. Sehingga perlu ditanamkan upaya guna

meningkatkan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah sebagai dukungan bagi pencapaian proses pembelajaran yang optimal (Isra et al, 2025). Upaya yang optimal untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan baik yaitu dengan berolahraga secara rutin dan teratur. Salah satu tindakan yang dapat diambil dalam hal ini oleh siswa yaitu untuk melakukan aktivitas seperti mengikuti aktivitas ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah suatu aktivitas yang dilakukan di luar waktu aktif kelas atau sekolah untuk memperluas pemahaman dan pengetahuan siswa (Sutisna, 1979:52). Dengan adanya ekstrakurikuler bagi siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani, sebagai tempat siswa untuk dapat mengembangkan bakat serta kemampuannya diluar akademik. Sejalan dengan (Rahman et al, 2023) menyatakan bahwa ekstrakurikuler menyediakan lingkungan untuk mewedahi siswa untuk membentuk diri seperti kemampuan, ketertarikan, bakat, kepribadian, dan kemandirian. Bagian dari jenis olahraga yang digunakan di ekstrakurikuler sekolah yaitu ekstrakurikuler bola voli.

Bola voli merupakan cabang olahraga yang digemari oleh berbagai belahan dunia maupun di tingkat publik hingga profesional, bahkan digemari oleh banyak orang di semua lapisan masyarakat, dari anak-anak hingga remaja dan orang dewasa (Daryono, 2023). Olahraga ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing memiliki enam orang pemain, yang bertujuan utamanya merupakan memukul bola melampaui atas net dan mendarat di dalam lapangan musuh atau lawan (Nartogi, 2024). Setiap pemain bola voli harus mengikuti banyak teknik agar dapat bermain dengan baik dan bersaing dalam permainan. Teknik dasarnya adalah *servis*, *passing*, *set*, *spike*, *block* dan *dig* (Akbar,

2023). Setiap pemain bola voli harus memahami dan menguasai teknik dasar ini yaitu *passing* atas. Teknik ini sangat penting karena langkah awal untuk melakukan serangan dan bertahan (Nugraha & Yuliawan, 2021).

Passing atas adalah cara untuk mengoper bola dengan menggunakan ujung jari tangan dan lengan rapat (Adhi et al., 2023). Untuk menghasilkan poin, teknik *passing* yang efektif sangat penting karena *passing* yang tidak efektif akan mengakibatkan kekalahan tim bola voli (Saputra & Gusniar, 2019). Sebuah studi menunjukkan bahwa beberapa faktor penting termasuk *passing* atas, mempengaruhi keberhasilan tim dalam permainan voli. Variabel-variabel ini termasuk kecepatan serangan, jarak antara pengumpan dan net, kecepatan serangan, dan jarak antara pengumpan dan blocker lawan (Pratama et al., 2021)

Berdasarkan analisis hasil observasi permasalahan sedang terjadi pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Plakat Tinggi, SMA Negeri 2 Plakat Tinggi, dan SMK Negeri 1 Plakat Tinggi saat ini ialah model latihan yang digunakan selama ini hanya dengan latihan *passing* atas saja, dimana ada sebagian siswa yang belum lancar dan sebagian masih kurang ahli dalam melakukan *passing* atas serta merasa bosan saat latihan *passing* atas. Dari jumlah siswa sebanyak 55 siswa, terdapat setengah siswa yang kesulitan dalam melakukan *passing* atas. Pada dasarnya semua siswa menginginkan bisa dapat melakukan *passing* atas yang baik dan benar. Oleh sebab itu, peneliti menyatakan bahwa perlunya latihan *passing* atas berbasis permainan untuk dimasukkan kedalam program latihan.

Tabel 1. 1 Model Untuk Mengembangkan Latihan Passing Atas Bola Voli

No	Model Latihan Passing Atas Yang Sudah Ada	Model Latihan Passing Atas Yang Akan Dikembangkan
1	Pengembangan model latihan passing atas bola voli di SMK AL Huda Wajak Malang (Mushofi, 2017). Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 30 siswa.	Mengembangkan Model Latihan Passing Atas Bola Voli Berbasis Permainan untuk sampel 55 siswa.
2	Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Dasar Servis Atas Bola Voli Berbasis Permainan Bagi Siswa SltP (Doctoral Dissertation, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi). (Nugroho, W. (2023).	Produk yang dikembangkan berupa model latihan passing atas berbasis permainan Untuk Siswa SMA Negeri 1 Plakat Tinggi, SMA Negeri 2 Plakat Tinggi, dan SMK Negeri 1 Plakat Tinggi.
3	Pengembangan Model Latihan Passing Atas Dengan Media Target Untuk Pemain Club Tirta Randik Musi Banyuasin. (Laksana, B. A., & Kumbara, H.	Bentuk model latihan passing atas yang dikembangkan berupa 20 model latihan passing atas dan ada beberapa model latihan yang

	2023). Penelitian ini menggunakan media target cone.	menggunakan media target berupa botol yang diisi pasir.
--	--	---

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti memberi solusi dengan membuat model latihan passing atas berbasis permainan untuk siswa sebanyak 20 model latihan dan dilakukan dalam bentuk permainan yang bertujuan untuk meningkatkan performa siswa dan meningkatkan motivasi siswa untuk latihan passing atas bola voli didalam ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Plakat Tinggi, SMA Negeri 2 Plakat Tinggi dan SMK Negeri 1 Plakat Tinggi . oleh karena itu, peneliti akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Passing* Atas Bola Voli Berbasis Permainan.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana pengembangan model latihan *passing* atas bola voli berbasis permainan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil pengembangan model latihan *passing* atas bola voli berbasis permainan.

D. Spesifik Produk yang Dikembangkan

Penelitian tentang pengembangan model latihan passing atas untuk permainan bola voli akan menghasilkan produk yang dihasilkan yaitu model latihan berbasis permainan.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan baru tentang pengembangan model latihan *passing* atas bola voli berbasis permainan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru dapat dijadikan bahan untuk latihan *passing* atas dalam permainan bola voli.
- b. Penelitian ini dapat membantu peneliti lain di masa yang akan datang saat melakukan penelitian sejenis sebagai bahan masukan serta pembandingan untuk penelitiannya, kemudian hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi ketika peneliti melakukan penelitian selanjutnya yang sejenis.

F. State of The Art

Tabel 1. 2 State of The Art

No	Judul, Penulis, Tahun	Hasil	Gap
1.	Pengembangan model latihan <i>passing</i> atas permainan bola voli sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran pjok di smp kelas viii (Dogho, S., Wani, B., & Bile, RL, 2021)	Produk pengembangan memenuhi kategori layak untuk digunakan sebagai aktivitas latihan <i>passing</i> atas bola voli	Desain penelitian pengembangan ini lebih terfokus pada pembuatan produk.
2.	Pengembangan model latihan <i>passing</i> atas bola voli berbasis media audio visual untuk atlet	Produk pengembangan model latihan ini dikategorikan layak untuk digunakan	Penelitian terfokus pada audio visual, namun tidak pemahaman

	pemula. (Sidik, Muhamad, 2022)	sebagai model latihan passing atas dalam proses latihan olahraga bola voli berbasis audio visual.	atlet serta belum menggunakan langkah penelitian secara lengkap.
3.	Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bola Voli Melalui Pendekatan Lempar Tangkap Bola Sebagai Aktivitas Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Bajawa. (Ina et al., 2022)	Didapatkan bahwa hasil memenuhi kategori Valid sebagai alternatif aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi passing atas bola voli kelas VII SMP Negeri 3 Bajawa baik dari segi konsep teoritis maupun pelaksanaan praktis.	Penelitian hanya terfokus pada satu model pendekatan yaitu model pendekatan lempar tangkap bola.
4.	Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bagi Mahasiswa UKM Bola Voli. (Lahinda, J., Baweng, J., & Syamsudin, S. 2022).	pengembangan model passing atas bagi mahasiswa UKM Bola Voli cukup untuk digunakan dalam proses latihan.	Kejelasan petunjuk penggunaan model passing atas serta kompetensi dasar yang telah di capai.
5.	Perbedaan pengaruh latihan metode drill dan passing atas berpasangan terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada atlet putra	Kemampuan Passing Atas dalam permainan bola voli menunjukkan bahwa metode drill mendapatkan peningkatan	Penelitian hanya unggul pada metode drill dari pada passing atas berpasangan.

	club bola voli vita solo tahun 2021 (Ivan khoirul himawan, 2022)		
--	--	--	--

Tabel 1. 3 State of The Art

Peneliti (2024)	Penelitian ini menggunakan Model latihan passing atas berbasis permainan untuk siswa yang digunakan sebanyak 20 model dan dilakukan dalam bentuk permainan. Bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa serta meningkatkan performa siswa.
-----------------	--



