

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pembinaan olahraga perlu dilakukan secara rutin dan disesuaikan dengan potensi jasmani maupun rohani yang dimiliki setiap individu. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, yang mendefinisikan olahraga sebagai seluruh aktivitas yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa secara terpadu dan terstruktur, dengan tujuan mendorong, membina, dan mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, serta budaya. (Anung probo ismoko & Danang endarto putro, 2017) membagi bidang keolahragaan menjadi empat kategori, yaitu: (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga rekreasi, (3) olahraga masyarakat, dan (4) olahraga prestasi. Sementara itu, (Muhajir, M. dan Jaja, 2011) menekankan bahwa kemajuan informasi dan teknologi yang pesat di berbagai bidang profesional menuntut adanya program pendidikan yang efektif dan mutakhir, termasuk dalam pembinaan olahraga. Menurut (Malahati & Santhoso, 2024) mengatakan bahwa olahraga prestasi ialah cabang olahraga yang melatih dan mengembangkan atlet secara sistematis, bertingkat, dan berkepanjangan dengan sebuah kompetisi, dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk meraih prestasi maksimal.

Cabang olahraga yang meraih prestasi yang populer dan dikembangkan dari tingkat nasional hingga tingkat internasional adalah bola voli (Fikri et al., 2024). Bola voli adalah permainan dengan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan dipisahkan (Nuril, 2017). Menurut (Muhajir, M. dan

Jaja, 2011) mengirim bola ke area lapangan lawan adalah tujuan game ini sehingga lawan tidak dapat mengembalikannya. Dalam permainan bola voli ini ada beberapa teknik *servis*, *passing*, *blok*, dan *smash*. Jika teknik-teknik tersebut jika dikuasai dengan baik, pemain dapat meningkatkan prestasi pemain itu sendiri (Muslimin, 2022). Salah satu keterampilan penting yang perlu dikuasai oleh pemain dalam permainan bola voli adalah teknik *passing* bawah (Sugianti et al., 2023).

*Passing* bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Pada dasarnya latihan teknik *passing* bawah sudah biasa dilakukan dengan cara berhadap-hadapan dan saling melempar bola (Sugianti et al., 2023). Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli. Beberapa fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan/ *smash* dari tim lawan. *Passing* bawah dalam bola voli adalah cara untuk mengontrol bola servis atau serangan lawan dengan menahan dan menerima bola secara efektif. Menguasai *passing* bawah adalah kunci untuk menjalankan permainan bola voli dengan lancar dan menyenangkan (Azizi et al., 2022).

Berdasarkan observasi yang dilaksanakan oleh penulis, di SMA Negeri 8 Palembang khususnya pemain ekstrakurikuler bola voli bahwa masih rendahnya penguasaan teknik *passing* bawah. Karena kurang diberikannya model latihan menyebabkan perkembangan teknik *passing* bawah tidak meningkat dan biasa saja. Oleh karena itu kenyataan yang ada di lapangan di SMA Negeri 8

Palembang ini dapat mengakibatkan rendahnya kemampuan menguasai teknik dasar bola voli, terutama dalam hal *passing* bawah. Dari observasi penulis maka semua yang ikut ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Palembang 20 pemain bola voli yang diantaranya 12 orang yang menguasai *passing* bawah sebanyak 60% sedangkan 8 pemain bola voli yang belum menguasai *passing* bawah secara maksimal yaitu sebanyak 40%. Karena kemampuan setiap individu pemain bola voli itu berbeda dan bentuk model latihan yang diberikan kurang mendukung dalam meningkatkan *passing* bawah, Dengan ini peneliti ingin memperkenalkan kepada ekstrakurikuler pemain bola voli SMA Negeri 8 Palembang menggunakan model latihan alternatif yang tepat untuk meningkatkan kemampuan pemain bola voli khususnya menggunakan latihan variasi.

Salah satu faktor penting dalam sistem pelatihan adalah akses untuk mencapai kinerja atau prestasi berkualitas dalam sebuah cabang olahraga bola voli, khususnya latihan variasi (Muslimin, 2022). Latihan adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan teratur, direncanakan, dan memiliki tujuan. Menurut (S. I. Astuti et al., 2020) Pelaksanaan pelatihan harus mengikuti langkah-langkah yang benar, tereprogram, dan tersusun dengan baik supaya tujuan yang diharapkan dapat dicapai. Salah satu faktor penting dalam sistem latihan adalah akses untuk mencapai prestasi atau prestasi yang berkualitas dalam olahraga bola voli, khususnya latihan variasi (Siregar & M. Agung Bamela Purba, 2023). Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah adalah dengan memberikan latihan variasi *passing* bawah. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kontrol bola, koordinasi gerak, dan

akurasi dalam melakukan *passing* bawah. Variasi latihan yang diberikan dapat meliputi latihan *passing* berpasangan, *passing* dengan target tertentu, serta *passing* dalam situasi permainan.

Metode variasi adalah aktivitas yang melibatkan gerakan yang berbeda-beda sehingga gerakan tidak monoton dan lebih bervariasi dengan tujuan mencegah kebosanan pemain bola voli sehingga latihan menjadi lebih menarik serta menyempurnakan keterampilan hingga menjadi permanen. Latihan variasi yang dikreasikan bertujuan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari, karena atlet/siswa selalu membutuhkan variasi latihan dalam pembelajaran (Dimani Mamrasar, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan variasi *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Palembang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan kualitas permainan bola voli di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi guru olahraga dan pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih inovatif dan berorientasi pada peningkatan keterampilan pemain bawah voli secara maksimal.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji “Pengaruh Latihan Variasi *Passing* Bawah Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Palembang”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang akan diteliti, yaitu:

1. Banyak pemain ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Palembang yang belum mahir dalam teknik *passing* bawah.
2. Banyak pemain ekstrakurikuler bola voli yang tidak siap untuk menerima bola saat melakukan latihan *passing* bawah, sehingga operan dari lawan sering tidak dapat dikembalikan ke tosser.
3. Kemampuan fisik pemain ekstrakurikuler bola voli masih lemah terutama pada lengan sehingga pengembalian bola menjadi kurang baik .
4. Metode latihan ekstrakurikuler bola voli masih kurang variatif atau monotonik.

## 1.3 Pembatas Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang ada serta keterbatasan waktu dan kemampuan, maka penelitian ini difokuskan pada **“Pengaruh Latihan Variasi Passing Bawah Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Palembang”**.

## 1.4 Perumusan Masalah

Sebagaimana yang diuraikan dalam latar belakang, maka permasalahan yang diteliti pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan variasi *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Palembang?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk bertujuan : Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Palembang.

### 1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa: Membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam teknik dasar bola voli, khususnya *passing* bawah.
2. Bagi guru: Sebagai tolak ukur dalam menilai kemampuan *passing* bawah siswa, sehingga dapat lebih mudah dalam memberikan pelatihan dan meningkatkan keterampilan mereka.
3. Bagi sekolah: Memberikan kontribusi dalam meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga, khususnya dalam cabang olahraga bola voli.
4. Bagi peneliti: Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma.
5. Bagi Fakultas: Menambah wawasan keilmuan dalam bidang penelitian terkait olahraga bola voli, yang dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya