

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Menurut KONI (2012:7) Latihan adalah kegiatan yang di ulang secara sistematis dalam praktek untuk memperoleh Kemahiran yang maksimal, bertujuan untuk membentuk, memelihara dan meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan. Latihan yang baik harus direncanakan dengan perhitungan-perhitungan tertentu agar latihan menjadi lebih efektif dan efisien. Maka dari itu, program latihan yang dibuat akan sangat berpengaruh terhadap perolehan prestasi dan perkembangan kemampuan fisik.

Program latihan biasanya dibuat oleh pelatih atau pembina cabang olahraga masing-masing yang akan sangat berpengaruh dalam kualitas latihan dan hasil yang diperoleh. Latihan yang dilaksanakan tidak harus selalu latihan fisik, namun juga perlu adanya latihan untuk memperkuat mental seperti uji coba dengan sekolah atau tim lain, latihan untuk memperdalam teknik-teknik sebuah cabang olahraga dan strategi yang diperlukan ketika bermain. Dengan hal itu, hasil dari program latihan yang telah disusun tidak hanya meningkatkan kondisi fisik namun dapat meningkatkan dalam segala aspek dalam satu program latihan saja. Oleh karena itu, program latihan yang baik akan membantu dalam mencapai target prestasi yang telah ditentukan atau dalam kata lain untuk meningkatkan kemampuan dalam sebuah cabang olahraga haruslah dibina dan dilatih secara maksimal agar dapat mencapai prestasi yang diinginkan dengan mengikuti kompetisi-kompetisi yang diselenggarakan.

Menurut FIVB (2016:7) Bola voli ialah olahraga yang dimainkan oleh dua tim di lapangan bermain yang dibagi atau dibatasi dengan jaring (net). Tujuan permainan adalah memberikan bola melewati jaring (net) untuk menempatkannya di lapangan lawan, dan mencegah upaya yang sama dari lawan. Dalam permainan bola voli setiap regu berisikan 6 orang pemain yang terdiri dari, *setter* (pengumpan), *spiker/hitter* (penyerang), *libero* (penerima), *middle blocker* (pembendung), *server* (servis) dan *universal player* (pemain yang dapat mengisi segala kekosongan dalam tim). Setiap pemain memiliki peran dan tugas masing-masing, namun keenam pemain yang berada di lapangan harus memiliki kerja sama tim yang baik agar strategi serangan dan bertahan dapat dilakukan secara maksimal.

Adapun nilai yang dapat diambil dari bermain bola voli antara lain meningkatkan sikap kerja sama tim, disiplin, tanggung jawab dan kejujuran. Dengan berlatih dan bermain bola voli juga dapat meningkatkan sikap pantang menyerah dan kerja keras karena pada cabang olahraga ini harus menguasai teknik-teknik dasar seperti *service*, *passing*, *smash* dan *blocking*. Salah satu teknik yang perlu dikuasai yaitu *passing*. Dalam permainan bola voli teknik *passing* dibagi menjadi dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

Menurut Deni Sutisna (2021:4) *Passing* adalah pengoperan dalam bola voli yaitu usaha untuk memindahkan bola dengan suatu cara tertentu di dalam wilayah permainan tim sendiri, bisa lewat atas dan juga lewat bawah. Teknik ini merupakan teknik yang sangat penting karena menentukan keberlanjutan permainan.

Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli sangatlah penting karena teknik tersebut ditujukan untuk menerima bola pertama atau bola hasil dari *service* lawan, ketika rekan tim dapat melakukan *passing* dengan baik maka hal itu akan

memudahkan *setter* untuk memberikan umpan guna melakukan serangan kepada tim lawan. Begitu pula sebaliknya, ketika *passing* dilakukan dengan tidak baik maka akan menyulitkan *setter* untuk memberikan umpan sehingga serangan yang dihasilkan tidak efektif untuk mencetak skor.

Bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah mulai dari SD-SMA. Didalam satuan pendidikan, bola voli memiliki banyak sekali peminat sehingga tidak heran banyak sekali sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Ekstrakurikuler bola voli diadakan dengan tujuan memfasilitasi dan memberikan wadah kepada siswa-siswi yang gemar terhadap cabang olahraga satu ini.

Menurut Fibrianto, A.S & Bakhri, S (2017:80) Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran sekolah, sebagai wadah untuk siswa dalam mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki. Di sekolah-sekolah ada banyak jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan seperti olahraga, musik, keagamaan, teater, pramuka, beladiri, palang merah remaja (PMR), *marching band*, dan lainnya. Siswa diharapkan dapat memilih kegiatan ekstrakurikuler yang diminati sehingga dapat menjadi suatu nilai tambahan dan menjadi sektor yang bisa dibanggakan. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler juga dapat menyeimbangkan kegiatan yang ada di sekolah, tidak hanya belajar secara formal namun ada kegiatan yang menjadi sebuah wadah untuk siswa mengembangkan bakat atau minat yang mereka miliki.

Ekstrakurikuler kini menjadi salah satu program sekolah yang sangat diminati, karena sangat banyak peminatnya maka kegiatan ekstrakurikuler pun menjadi ajang untuk mencapai sebuah prestasi. Prestasi tersebut dapat dicapai

dengan adanya latihan yang baik dan rutin. Banyak kejuaraan atau turnamen ditingkat sekolah yang menjadi semangat bagi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kejuaraan yang banyak diadakan adalah kejuaraan olahraga seperti futsal, bola voli, badminton dan lainnya. Dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan dibidang olahraga membuat siswa di sekolah menjadi sangat antusias untuk mengikuti latihan di cabang olahraga tertentu supaya dapat mencapai prestasi yang diinginkan. SMA Negeri 2 Tebo sering kali mengikuti turnamen voli guna mengevaluasi program latihan dan juga mencapai prestasi bagi siswa. Namun, beberapa tahun kebelakang tim voli SMA N 2 Tebo tidak mendapatkan gelar juara karena kurang baiknya para pemain ketika bermain di turnamen/kejuaraan. SMA N 2 Tebo hanya bisa sampai di babak semifinal dan puas mendapat juara 4. Hal ini sangat mengecewakan pihak sekolah dan pengurus ekstrakurikuler di sekolah tersebut karena SMA N 2 Tebo terbilang memiliki banyak sumber daya manusia yang berminat dan berbakat dalam olahraga bola voli.

Walaupun hanya ditingkat sekolah, tapi tidak sedikit dari pihak-pihak sekolah sekabupaten Tebo yang mengikuti turnamen/kejuaraan bola voli. Hal itu dikarenakan banyak sekali peminat pada olahraga satu ini dan di daerah Kabupaten Tebo bola voli menjadi salah satu olahraga yang bergengsi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan di lapangan dapat disimpulkan bahwa keterampilan *passing* bawah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Tebo masih sangat rendah. Siswa di sana belum menguasai teknik *passing* bawah karena keterbatasan latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru. Pelatih atau guru cenderung memberikan pola latihan yang sama setiap latihan sehingga tidak dapat mengembangkan kemampuan *passing*

bawah. Jika hal itu tidak diberi solusi maka akan banyak siswa-siswi yang tidak bisa menguasai teknik *passing* bawah dalam bola voli, salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan latihan variasi *drill*. Fakta di lapangan masih banyak terjadi kesalahan dalam *passing* bawah seperti tangan diayun terlalu ke atas, badan terlalu condong ke depan, tidak bisa mengejar bola karena kurangnya kelincahan, gerak koordinasi yang masih kaku serta lutut yang tidak ditekuk. Dengan kesalahan-kesalahan seperti itu *passing* bawah yang dilakukan tidak akan optimal seperti bola tidak sesuai target, bola terlalu rendah, bahkan bola tidak memantul karena perkenaan terjadi pada bagian tangan yang salah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Drill Passing* menggunakan Pola Huruf Abjad terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Tebo”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas adapun masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya penguasaan teknik *passing* bawah bola voli yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Tebo.
2. Masih banyak siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Tebo yang belum bisa melakukan teknik *passing* bawah bola voli dengan baik.
3. Belum maksimalnya hasil *passing* bawah bola voli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMA N 2 Tebo.

1.3. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka penulis membatasi masalah penelitian yang akan diteliti yaitu, “Memberikan Latihan Variasi *Drill* dengan Pola Huruf Abjad guna Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Tebo”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah latihan variasi *drill passing* menggunakan pola huruf abjad dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *drill passing* menggunakan pola huruf abjad terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat bagi siswa

Meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada permainan bola voli guna mencapai prestasi maupun dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

2. Manfaat bagi guru

Sebagai bahan untuk meningkatkan kualitas latihan atau kualitas pembelajaran bola voli yang terjadi di sekolah agar dapat berjalan lebih optimal.

3. Manfaat bagi peneliti

Memperdalam pemahaman tentang olahraga bola voli terutama dalam pelaksanaan latihan variasi *drill passing* guna meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.