

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Pendidikan jasmani sangat memiliki peranan penting dalam mencapai pola hidup sehat, apalagi aktivitas jasmani banyak melakukan aktivitas gerak tubuh. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani menanamkan kegemaran olahraga dan memberikan keterampilan dasar yang dapat dikembangkan untuk olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan bisa memberikan gerak yang bervariasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Gerak juga memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Sejak bayi, kanak-kanak hingga dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional.

Olahraga menceritakan tentang begitu banyak makna pada hati masyarakat. Melalui rangkaian jenis cabang olahraga, tidak hanya perilaku sosial yang didapat dari rangkaian kegiatan berolahraga. Tetapi disisi lain olahraga juga dapat memberikan manfaat berupa kemampuan perkembangan bagi anak-anak. Hal ini ditegaskan dalam UU sistem keolahragaan Nasional

(sssSKN) tahun 2005 Bab VI pasal 17 menjelaskan bahwa olahraga dalam ruang lingkup olahraga prestasi, rekreasi dan pendidikan.

Dalam kurikulum di sekolah, bola voli merupakan bagian dari salah satu cabang olahraga yang harus dikuasai siswa. Oleh karena itu hampir setiap sekolah akan dijumpai permainan bola voli. Kebanyakan sekolah telah memilih olahraga bola voli menjadi kegiatan ekstrakurikuler yang segera dikembangkan menjadi pembinaan prestasi, karena sekolah merupakan sarana yang paling penting untuk melakukan pembinaan olahraga bola voli.

Ektrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan peserta didik atau tenaga pendidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah menurut Wiyani dalam (Matnuh, 2016). Menurut Santosa dalam (Fahritsani et al., 2025) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang ada di sekolah guna untuk mengetahui potensi, kebutuhan, keahlian, serta minat peserta didik untuk membantu meningkatkan pengembangan siswa.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan diminati oleh berbagai kalangan. Permainan bola voli di gemari oleh Masyarakat dari berbagai tingkat usia, anak-anak, remaja, dan dewasa baik

pria maupun Wanita (Purba & Nglanggeran, 2022). Hal ini terbukti bahwa bola voli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Para Pembina bola voli berpendapat bahwa sumber pemain kebanyakan berasal dari sekolah-sekolah, seperti dikatakan oleh Bonnie Robinson bahwa tempat yang cocok untuk latihan olahraga adalah sekolah, termasuk perguruan tinggi. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah. Para guru Pendidikan jasmani harus memberikan dorongan atau motivasi agar anak gemar melakukan permainan bola voli, agar dapat berprestasi. Hal ini akan menjadi dasar bagi perkembangan prestasi bola voli.

Perkembangan bola voli di Indonesia perlu dimulai dari sekolah-sekolah. Hal ini dikarenakan bahwa para siswa di sekolah merupakan kelompok individu yang usianya *relative* muda, sehingga merupakan bibit-bibit atlet. Dengan demikian siswa-siswa di sekolah merupakan sasaran yang sangat strategis bagi perkembangan prestasi olahraga, khususnya bola voli di masa mendatang. Oleh karena itu, agar dapat bermain bola voli, seseorang harus bisa menguasai beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli

Teknik dasar merupakan unsur yang paling mendasar yang harus dimiliki oleh pemain untuk bermain bola voli. Macam-macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli di antaranya adalah servis, *Passing*, *block* dan *smash*. Untuk dapat bermain bola voli ada berbagai teknik dasar yang harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu oleh setiap pemain. Penguasaan teknik

dasar ini merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Salah satu teknik dasar di dalam permainan bola voli tersebut adalah *Passing* (Purba & Nglanggeran, 2022).

Passing merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper bola ke suatu tempat yang lain atau kepada teman sendiri dalam suatu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga sebagai awal serangan kepada tim musuh (Ansyah & Deni, 2018). Dapat di katakan bahwa *Passing* merupakan dasar dari jalannya permainan bola voli. Permainan akan berjalan dengan baik jika para pemainnya memiliki kemampuan *Passing* yang baik.

Berdasarkan bentuknya *Passing* di bedakan menjadi dua macam yaitu *Passing* atas dan *Passing* bawah. Keduanya memiliki tingkat kesulitan yang tidak sama. *Passing* atas merupakan salah satu teknik dasar bola voli. Teknik ini di gunakan untuk menerima servis, serta yang paling penting adalah untuk mengembalikan bola ke *tosser* agar dapat menciptakan serangan dengan mengumpan bola pada *spiker* untuk menjatuhkan bola di daerah lawan untuk mendapatkan *point* (Purba & Nglanggeran, 2022).

Passing atas merupakan bagian dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan sebuah serangan tergantung dari kualitas *Passing* atas (Yuli Handayani & Hidayatullah, 2022). Apabila bola yang di berikan kurang baik,

makan pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk penyerang atau *spiker*.

Dengan demikian dapat disimpulkan *Passing* adalah teknik dasar dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper bola ke tempat lain atau ke rekan satu tim sebagai langkah awal untuk melanjutkan permainan atau memulai serangan terhadap tim lawan. *Passing* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *Passing* atas dan *Passing* bawah, dengan tingkat kesulitan yang berbeda. *Passing* atas memiliki peran penting dalam menerima servis dan mengembalikan bola kepada tosser untuk menciptakan serangan. Keberhasilan serangan dalam bola voli sangat bergantung pada kualitas *Passing* atas. Jika *Passing* atas tidak dilakukan dengan baik, pengumpan akan kesulitan memberikan bola yang optimal bagi spiker untuk mencetak poin.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 1 Belitang II, kemampuan *Passing* atas peserta ekstrakurikuler kurang baik. Hal ini dibuktikan pada saat permainan terkadang para siswa masih kesulitan menerima servis dari lawan sehingga penyerangan tidak maksimal. Siswa mengalami kesulitan dalam mengikuti latihan *Passing* atas pada cabang olahraga bola voli ini disebabkan kemampuan otot lengan belum maksimal, siswa belum memahami teknik *Passing* atas yang benar, koordinasi mata tangan yang rendah.

Menurut keterangan guru penjasokes di SMP Negeri 1 Belitang II, dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler masih banyak siswa yang mengalami

kesulitan dalam melakukan *Passing* atas, sebagian besar siswa ekstrakurikuler bola voli belum bisa melakukan *Passing* atas dengan baik dan benar. Kesulitan ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor teknikal termasuk postur tubuh yang tidak tepat, posisi tangan yang tidak tepat, dan koordinasi antara mata dan tangan yang buruk. Faktor fisik termasuk kekuatan lengan yang lemah, fleksibilitas tubuh yang rendah, dan kurangnya stabilitas dan keseimbangan. Dari perspektif psikologis, rasa cemas, kurang percaya diri, dan kurangnya motivasi juga dapat menyebabkan kesulitan untuk *Passing* atas. Selain itu, hal-hal yang berkaitan dengan latihan, seperti metode yang tidak sesuai, frekuensi latihan yang rendah, dan kurangnya latihan khusus, turut memengaruhi hasil latihan. Faktor lingkungan, seperti kondisi lapangan yang tidak mendukung, bola yang tidak sesuai, dan cuaca yang ekstrem, juga dapat membuat *Passing* atas menjadi sulit. Selain itu, beberapa siswa masih melakukan kesalahan dalam teknik dasar.

Kesulitan dalam melakukan *Passing* atas bola voli juga dapat dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang tidak memadai. Sarana seperti bola voli yang tidak sesuai standar, misalnya terlalu berat, keras, atau licin, dapat menyulitkan pemain dalam melakukan *Passing* dengan baik. Prasarana mencakup kondisi lapangan yang tidak rata, licin, atau sempit. Selama latihan, kenyamanan dan keamanan pemain dapat terganggu jika fasilitas pendukung

seperti ruang ganti, tempat istirahat, dan perlengkapan pelindung tidak tersedia atau rusak.

Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran teknik *Passing* atas masih perlu ditingkatkan dengan metode latihan yang efektif. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui latihan teknik *Passing* yang bervariasi, seperti latihan *Passing* berpasangan dan *Passing* ke dinding. Latihan *Passing* berpasangan melibatkan dua pemain yang saling mengoper bola, sehingga melatih kerja sama tim dan komunikasi antar pemain. Di sisi lain, latihan *Passing* ke dinding memungkinkan siswa untuk melatih keterampilan secara individu melalui pengulangan gerakan yang terfokus pada akurasi dan kontrol bola.

Maka dari itu peneliti berinisiatif melakukan teknik latihan menggunakan media dinding dan berpasangan untuk meningkatkan kemampuan *Passing* atas peserta didik ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Belitang II, sehingga penulis tertarik mengangkat suatu penelitian yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN *PASSING* KE DINDING TERHADAP AKURASI *PASSING* ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 BELITANG II”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi metode latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan *Passing* atas siswa.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kemampuan *Passing* atas yang masih kurang baik
2. Kurangnya penguasaan teknik dasar *Passing* atas
3. Metode latihan yang kurang *variative*
4. Belum diketahui apa pengaruh latihan *Passing* atas berpasangan dan latihan *Passing* atas ke dinding terhadap akurasi *Passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Belitang II.

1.2.2 Pembatas Lingkup Masalah

Pembatasan masalah agar masalah penelitian ini tidak menjadi luas dan tidak terjadi salah penafsiran, maka perlu adanya batasan lingkup masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Batasan lingkup masalah dalam penelitian ini yaitu “ pengaruh latihan *Passing* berpasangan dan *Passing* ke dinding terhadap akurasi *Passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Belitang II”.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Passing* atas berpasangan terhadap akurasi *Passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Belitang II?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Passing* atas ke dinding terhadap akurasi *Passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Belitang II?
3. Bagaimana perbedaan pengaruh latihan antara latihan *Passing* atas berpasangan dan *Passing* atas ke dinding terhadap akurasi *Passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Belitang II?

1.3 Tujuan Penelitian.

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Passing* atas berpasangan terhadap akurasi *Passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Belitang II.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Passing* atas ke dinding terhadap akurasi *Passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Belitang II.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara latihan *Passing* atas berpasangan dan *Passing* atas ke dinding terhadap akurasi *Passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Belitang II.

1.4 Manfaat Penelitian.

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dalam bidang pelatihan olahraga, khususnya terkait metode latihan *Passing* dalam bola voli.
2. Menambah referensi ilmiah mengenai efektivitas metode latihan *Passing* berpasangan dan *Passing* ke dinding dalam meningkatkan akurasi *Passing* atas.
3. Menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji teknik-teknik pelatihan bola voli, baik di tingkat sekolah maupun di tingkat kompetisi lebih tinggi.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1.4.2.1 Bagi penulis penelitian ini bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru sebagai bekal masa depan yang baik.
- 1.4.2.2 Bagi siswa untuk Membantu siswa meningkatkan keterampilan *Passing* atas, khususnya melalui penerapan metode latihan yang efektif dan Memberikan pengalaman latihan yang bervariasi, sehingga siswa lebih termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

- 1.4.2.3 Bagi guru (pelatih ekstrakurikuler) untuk Menjadi panduan praktis bagi guru atau pelatih dalam merancang program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan teknis siswa.
- 1.4.2.4 Bagi sekolah penelitian ini di harapkan dapat mendukung program pengembangan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dengan hasil penelitian yang berbasis data dan ilmiah.

