

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengertian olahraga menurut Undang-Undang nomor 03 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dimana olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rahani dan juga sosial (Karina Nur Safitri et al., 2024).

Pengertian olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga datang dari bahasa Perancis Kuno *de sport* yang bermakna kesenangan, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan sekitar tahun 1300 yakni segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia. Olahraga telah menjadi fenomena global yang diakui oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) sebagai alat pembangunan dan perdamaian. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia juga memandang penting pembangunan olahraga karena olahraga dipandang sebagai sarana yang strategis dan efektif untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia guna membentuk watak dan karakter bangsa (Ramadhani, 2023).

Menurut Permendiknas No. 22 Tahun 2006, “Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat”. Pendidikan jasmani tidak hanya menjadi

bagian penting pada kehidupan manusia, namun olahraga juga dapat meningkatkan kekuatan dan stamina jasmani seseorang (Nugroho & Indahwati, 2023)

Menurut (Oktavia, 2021) Menyatakan Jenis aktivitas fisik olahraga yang biasa dilakukan yaitu lari ringan, bermain bola, berenang, bermain tenis meja, fitness dan angkat beban berat, push-up, bermain bola voli, dan lain-lain.

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik, Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini seseorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada di udara dan tidak boleh menyentuh tanah, Selain itu pemain dituntut untuk mampu menciptakan pukulan yang membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta bila seorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan baik salah satunya adalah teknik passing bawah dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik, mental, dan taktik, teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu supaya dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bola voli (Erwin, 2020).

Bola voli sebagai salah satu cabang olahraga prestasi harus diterapkan dengan usaha yang teratur dan terukur melalui pembinaan & pengembangan yang terencana, bertingkat, dan berkesinambungan yang didukung oleh ilmu

pengetahuan dan sarana-prasarana olahraga memadai. Atas dasar landasan formil ini, jelas bahwa salah satu tujuan dari penerapan keolahragaan nasional kita untuk meningkatkan prestasi, terkhusus dalam bidang olahraga. Tentunya prestasi dalam dunia olahraga hanya bisa dicapai dengan upaya pengembangan & pembinaan dengan maksimal dan tepat yang diberikan kepada orang yang memiliki minat, bakat, dan kemampuan agar mencapai prestasi yang dimaksudkan tersebut (Sukmawati & Tarmizi, 2022).

Menurut (Doni Jaswanto Anpolu, 2019) Agar dapat bermain bola voli dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik-teknik dasar yang ada. Adapun pelaksanaan teknik dasar tersebut dilakukan dari bentuk-bentuk permainan yang dapat dilakukan secara sendirian maupun dengan berpasangan dengan temannya. Namun latihan itu tetap ditekankan pada penguasaan teknik yang benar, Jika latihan teknik dasar ini dapat dilakukan secara berulang-ulang maka akan menimbulkan atau mewujudkan gerakan terbiasa Sehingga anak didik akan terlatih dan mampu menguasai unsur-unsur teknik dasar bola voli. Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai, Teknik teknik dalam permainan bola voli terdiri atas service, passing, block dan smash (Putra & Sumantri, 2024).

Besarnya kemampuan menguasai keterampilan teknik dasar permainan bola voli, bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Disamping itu keterampilan-keterampilan teknik dasar permainan bola voli sendiri sangatlah penting, artinya bagi siswa peserta ekstrakurikuler dalam menunjang tercapainya suatu prestasi yang diinginkan, karena dilihat dari kendala yang ada bahwa siswa peserta

ekstrakurikuler belum maksimal dalam melakukan teknik-teknik dasar permainan bola voli sehingga keterampilan menguasai teknik-teknik permainan bola voli tersebut masih sangatlah rendah (Firdausi, 2020).

Menurut Depdiknas dalam (Firdaus & Fahrizqi, 2023) mendefinisikan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar atau di dalam sekolah, di luar jam sekolah normal dan selama liburan sekolah, untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa serta untuk menggali berbagai potensi, bakat dan minat.

SMA Negeri 2 Sungai Keruh terletak di Jalan Talang Obor Dusun 6 Desa Jirak, Kabupaten Musi Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan. SMA Negeri 2 Sungai Keruh adalah sekolah yang memiliki sarana prasarana yang cukup memadai untuk bidang olahraga. Futsal, Bola voli, bulutangkis, dengan memadainya fasilitas yang memicu para siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada sesuai dengan cabang olahraga yang disukai. SMA Negeri 2 Sungai Keruh merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli setiap hari Kamis dan Sabtu dimulai jam 15.30 wib. Kemampuan teknik dasar permainan bola voli yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah saat bermain bola voli. Permasalahan yang terjadi ketika Siswa disaat melaksanakan ekstrakurikuler bola voli yakni mengenai masalah passing, terutama passing bawah. Dalam melakukan *passing* bawah baik kepada kawan maupun langsung ke lawan bola yang di *passing* tidak sampai. cara melakukan passing bawah masih belum mengetahui teknik dasar passing bawah dengan benar, dalam menerima bola dari depan, belakang, samping siswa belum

bisa mempraktekkan passing bawah dengan baik dan benar sehingga kemampuan passing bawah terbukti pada Siswa SMA Negeri 2 Sungai Keruh yang mengikuti ekstrakurikuler hanya (65%) dalam menguasai teknik dasar Passing bawah. teknik dasar passing bawah sangat perlu sebagai dasar permainan bola voli, oleh karena itu, metode latihan *drill* berpasangan sangat perlu diterapkan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah.

Menurut (Komalasari, 2024) Karena kurangnya pemberian bentuk latihan maka mengakibatkan sebagian besar dari siswa merasa kesulitan dalam penggunaan teknik passing bawah yang menyebabkan kinerja siswa kurang maksimal. Latihan yang cocok guna meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli adalah latihan *drill*. Hal ini karena metode latihan *drill* merupakan suatu kegiatan untuk melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh yang bertujuan untuk memperkuat dan menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen (Arifin, 2023).

Metode latihan *drill* passing berpasangan sebagai metode yang bersifat *reccomended* dalam pembelajaran bola voli dan membentuk kelincahan terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli, Oleh karena itu penerapan latihan melalui metode latihan *drill* berpasangan dapat meningkatkan kemampuan passing bawah, karena setiap penerapan latihan dengan metode *drill* harus selalu dievaluasi agar perhatian dapat tertuju pada gerak yang benar, karena penerapannya dilakukan dengan berulang sehingga hasil dari pengulangan akan memperoleh gerakan yang otomatis. Penerapan metode latihan *drill* pemain bola voli akan memperoleh

kemampuan yang tangkas dan mahir bagi pemain bola voli sesuai dengan harapan dan tujuan yang diinginkan (Sukmawati & Tarmizi, 2022).

Dengan demikian, Berdasarkan penelusuran hasil Observasi peneliti dilapangan maka peneliti tertarik untuk meneliti **“Pengaruh Metode Latihan *Drill* Passing Berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Sungai Keruh”**. Bentuk latihan *drill* passing berpasangan yang bersifat pengulangan-pengulangan gerak yang terus menerus, dimana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu mengarahkan dan membentuk kemapanan sikap-sikap dasar siswa dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak siswa, dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi bola voli di sekolah maupun di luar sekolah.

1.2 Masalah Penelitian

Yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta keterbatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya mencakup salah satu aspek saja, yaitu Pengaruh Metode Latihan *Drill* Passing Berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Sungai Keruh.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Passing Berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Sungai Keruh.?”

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh metode latihan *drill* passing berpasangan terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Sungai Keruh

1.4 Manfaat Penelitian ;

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

- a) Secara teoritis
 - 1) Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa metode latihan *drill* passing berpasangan dalam terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli
 - 2) Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan menjadi wawasan bagi penelitian khususnya dan pihak-pihak terkait umumnya.
- b) Secara praktis
 - 1) Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa terutama dalam penguasaan teknik dasar passing bawah dan sekaligus bisa untuk acuan membentuk tim bola voli sekolah.

- 2) Bagi guru diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah masukan dalam menambah kreativitas guru dalam mengajar ekstrakurikuler bola voli.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian dengan topik yang berbeda.