

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Sebagian besar orang berolahraga sebagai hiburan, tetapi beberapa orang berolahraga untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut (Pratama, 2018) menyatakan bahwa, olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan ketahanan fisik sekaligus sebagai upaya memelihara kesehatan dan kebugaran yang diaplikasikan dalam bentuk aktivitas permainan, pertandingan maupun perlombaan. Sedangkan menurut (Izzuddin & Widyanti, 2021), Olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, akhlak, sportivitas, dan menanamkan nilai moral disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah bola voli.

Bola voli merupakan jenis olahraga beregu di mana dua tim bermain dan masing-masing memiliki enam pemain, di atas lapangan persegi panjang yang dipisahkan oleh net, tujuannya adalah memukul bola melewati net agar jatuh ke lantai tim lawan. (Mulyadi & Pratiwi, 2020), permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat baik laki-laki maupun perempuan, baik muda, dewasa hingga orang tua, baik antar

kampung hingga tingkat mendunia. Bola voli merupakan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan koordinasi gerak, kekuatan, dan teknik dasar yang baik. Dalam permainan pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola voli.

Bola voli terdiri dari beberapa teknik dasar yaitu teknis dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar smash, dan teknik dasar blocking, yang menjadi fokus penelitian ini adalah teknik dasar passing atas. Passing atas adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk menguasai permainan karena merupakan dasar untuk membangun strategi serangan yang baik. Menurut Muhyi dikutip (Irwanto, 2021) Passing atas adalah passing yang dilakukan dengan menggunakan kedua tangan yang diangkat ke atas lurus agak di depan kepala dan jari-jari tangan agak dibuka lebar sehingga kedua tangan dapat menerima bola.

Passing atas yang baik memungkinkan tim mengontrol bola dengan tepat, mengirim bola ke rekan satu tim, dan memulai serangan. Rata-rata masalah yang dialami siswa Ekstrakurikuler bola voli adalah masalah melakukan passing atas dengan akurasi yang tepat, hal ini disebabkan oleh kurangnya variasi latihan yang digunakan. Berdasarkan hal tersebut peneliti mengambil bentuk variasi latihan menggunakan media dinding untuk meningkatkan kemampuan passing atas pada siswa Ekstrakurikuler bola voli yang ada di SMP Negeri 46 Palembang. Latihan memantulkan bola ke dinding adalah salah satu teknik latihan yang jarang digunakan namun berpotensi menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan passing atas siswa.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 46 Palembang, menunjukkan bahwa variasi latihan yang digunakan

belum bervariasi. Keterampilan passing atas siswa Ekstrakurikuler bola voli masih kurang optimal. Hal tersebut disebabkan oleh siswa tidak mampu passing atas dengan baik dan benar, kurangnya variasi latihan yang diberikan pelatih kepada siswa, siswa tidak mengetahui teknik atau metode melakukan passing atas dengan baik dan benar, serta siswa kurang memperhatikan pada saat pelatih menjelaskan teknik yang harus dilakukan. Banyak siswa terus menunjukkan kesalahan teknik seperti posisi tangan yang tidak stabil, bola yang tidak terarah, dan koordinasi tubuh yang tidak mendukung. Ini menunjukkan bahwa meskipun siswa dilatih secara teratur, mereka masih belum menguasai teknik passing atas yang baik, yang berdampak pada bagaimana mereka bermain dalam permainan. Dengan menggunakan teknik latihan memantulkan bola ke dinding diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan koordinasi tangan-mata, kecepatan, dan ketepatan yang sangat penting untuk teknik passing atas.

Berdasarkan hal-hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap permainan bola voli terkhususnya pada teknik dasar passing atas dengan judul “Pengaruh Latihan Memantulkan Bola ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 46 Palembang”.

1. 2 Masalah Penelitian

1. 2. 1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 46 Palembang, permasalahan utama sekolah ini adalah banyak siswa yang kurang paham bagaimana melakukan teknik dasar passing atas dengan baik dan

benar. Kurangnya variasi latihan yang digunakan pada Ekstrakurikuler bola voli, kesalahan yang sering dilakukan oleh siswa adalah pada saat menerima bola yang diberikan lawan. Berdasarkan hal tersebut peneliti memodifikasi latihan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke dinding agar dapat meningkatkan kemampuan passing atas pada siswa Ekstrakurikuler bola voli.

1. 2. 2 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada pengaruh memantulkan bola ke dinding terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 46 Palembang.

1. 2. 3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh latihan memantulkan bola ke dinding terhadap kemampuan passing atas bola voli siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 46 Palembang?

1. 3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan memantulkan bola ke dinding terhadap kemampuan passing atas bola voli siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 46 Palembang?

1. 4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang teknik-teknik latihan dalam bola voli, khususnya dalam passing atas di SMP Negeri 46 Palembang. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut.

- a. Bagi siswa, dapat meningkatkan kemampuan passing atas dengan mengikuti teknik memantulkan bola ke dinding.
- b. Bagi pelatih, dapat memberikan panduan kepada pelatih atau pembina Ekstrakurikuler dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan efisien.
- c. Bagi sekolah, dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk meningkatkan kualitas program Ekstrakurikuler olahraga, khususnya bola voli.
- d. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian berikutnya dengan metode dan data yang berbeda.