

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Secara umum pembinaan olahraga di Indonesia diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan seluruh masyarakat sedangkan secara khusus pembinaan olahraga diarahkan untuk pencapaian prestasi nasional maupun internasional. Cabang olahraga prestasi tersebut dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun luar lingkungan sekolah. Salah satu cabang olahraga yang diterapkan di pendidikan formal sebagai olahraga prestasi dan digemari masyarakat umum adalah permainan bola voli.

Bola voli adalah bagian dari aktivitas jasmani yang tidak dapat dimungkiri bahwa permainan ini menjadi olahraga yang sangat bergengsi dan digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Tidak heran bila permainan yang terutama menggunakan tangan ini dimainkan hampir oleh semua kalangan anak didik, dari masyarakat pedesaan, perkotaan, sampai warga perkotaan yang tinggal di kompleks-komplek perumahan. Bahkan menjadi kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan di kampus-kampus perguruan tinggi, selain permainan ini juga menjadi mata kuliah yang wajib diikuti mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Pertandingan-pertandingan bola voli selalu diikutsertakan dalam meramaikan kegiatan pada hari-hari besar nasional seperti peringatan kemerdekaan Republik Indonesia, hari pendidikan, hari kebangkitan nasional, hari

guru dan lain-lain. Dan biasanya permainan bola voli menjadi kegiatan yang sangat menarik untuk dipertandingkan antar sekolah atau antar kelas, unit kerja/instansi pemerintah, serta semua masyarakat yang ada di pedesaan dan perkotaan menjadikan permainan bola voli sebagai hiburan.

Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya, tetapi untuk mencapai tujuan yang dimaksud setiap pemain dituntut untuk menguasai semua teknik dasar dalam permainan bola voli. Karena itu, penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli semestinya mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya dan pencapaian prestasi optimal. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi *service*, *passing*, *set up* (umpan), dan *block*.

Pada keterangan di atas dijelaskan bahwa untuk berprestasi optimal seseorang harus menguasai teknik. Seperti yang dikatakan A. Sarumpaet dkk, (1992 : 87) bahwa “Teknik adalah suatu proses melahirkan dan membuktikan untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur untuk menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan”. Oleh karena itu, teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu agar mengembangkan mutu permainan. Salah satu teknik dasar yang paling utama dan harus dikuasai dalam permainan bola voli adalah teknik *passing* bawah, karena kedudukannya begitu penting dalam upaya menahan segala jenis serangan yang dilancarkan oleh regu lawan baik berupa *service*, *smash*, *tip* dan sebagainya. Umumnya serangan yang

dilancarkan adalah keras, deras dan cepat. Salah satu upaya yang efektif untuk menahan serangan tersebut adalah dengan menggunakan *passing* bawah.

Selain harus menguasai teknik dasar, untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga setiap individu harus memiliki kondisi fisik yang baik, dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah mencapai prestasi maksimal. Kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan keseimbangan merupakan faktor penentu untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan bola voli.

Dalam permainan bola voli salah satu masalah yang sering terjadi adalah kurangnya kemampuan dalam melakukan *passing* bawah. Faktor penyebab kurangnya kemampuan dalam melakukan *passing* bawah ini adalah belum efektifnya metode latihan, rendahnya kualitas metode latihan, terbatasnya bentuk latihan yang dimiliki pelatih, terbatasnya sumber-sumber yang digunakan pelatih untuk mendukung metode latihan, serta kurang kreatif dan inovatifnya pelatih dalam memvariasikan bentuk latihan sehingga proses latihan kurang menarik bagi siswi sehingga tercipta kegiatan latihan yang monoton, membosankan dan, menjenuhkan. Pelatih dituntut harus lebih kreatif dan inovatif dalam menciptakan dan memvariasikan bentuk latihan yang akan diberikan kepada siswi sehingga tercipta suasana latihan yang menyenangkan dan siswi aktif dalam mengikuti latihan.

SMA Swasta Santo Petrus yang berada di Jln. Parongil No. 97 Sidikalang yang dikepalai oleh Drs. Tunggul Samosir merupakan salah satu sekolah yang masih mengadakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah

cabang olahraga bola voli. Latihan kegiatan ekstrakurikuler bola voli ini dilakukan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain bola voli dan sebagai persiapan apabila ada kejuaraan bola voli antar sekolah.

SMA Swasta Santo Petrus juga mempunyai sarana dan prasarana bola voli yang cukup memadai yang dapat menunjang siswa untuk dapat berlatih dengan baik. Fasilitas yang dimiliki terdiri dari bola voli 10 buah, net 3 dan lapangan bola voli 3. Jumlah siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Santo Petrus adalah 16 orang, yang terdiri dari 2 kelas yaitu kelas X berjumlah 3 orang dan kelas XI berjumlah 13 orang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara langsung kepada Bapak J. Naibaho selaku pelatih siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang pada hari Senin tanggal 11 Agustus, pada saat kegiatan ekstrakurikuler kebanyakan *passing* bawah yang dilakukan siswi jauh dari yang diharapkan. Mereka masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *passing* bawah, kurang maksimal pada perkenaan di lengan, dan tidak terarah, hal ini dikarenakan masih rendahnya penguasaan teknik dasar yang mereka kuasai terutama teknik dasar *passing* bawah. Meskipun mereka telah mampu melakukan gerakan *passing* bawah secara keseluruhan, tetapi masih saja terjadi kesenjangan dimana harapan dan kenyataan tidak sejalan.

Hal tersebut dapat dilihat pada tabel tes pendahuluan di bawah ini, dimana kemampuan *passing* bawah siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus masih jauh dari kategori yang diharapkan peneliti, yaitu kategori baik.

**Tabel 1. Data Tes Pendahuluan Kemampuan *Passing* Pawah Bola Voli Siswi Putri Esktrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang Tahun Ajaran 2012/2013**

No	Nama	Kelas	Skor <i>Passing</i> Bawah	Nilai	Kategori
1	Only You Sinaga	X	20	70	Sedang
2	Mona Situmorang	X	14	70	Kurang
3	Ruth Napitupulu	X	13	70	Kurang
4	Artha Nadeak	XI	30	80	Baik
5	Athe Novie	XI	18	70	Kurang
6	Desy Rajagukguk	XI	13	70	Kurang
7	Evi Delia Sinaga	XI	15	70	Kurang
8	Elisabet Siregar	XI	16	70	Kurang
9	Grace Simbolon	XI	18	70	Kurang
10	Jaensry Pakpahan	XI	21	75	Sedang
11	Lorenta Sibarani	XI	23	75	Sedang
12	Maya Manik	XI	13	70	Kurang
13	Rebekka Silaban	XI	19	70	Kurang
14	Regina Situmorang	XI	15	70	Kurang
15	Riama Siregar	XI	22	75	Sedang
16	Romasta Siburian	XI	31	80	Baik

**Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah**

Norma	Putra	Putri	Nilai
Sangat baik	60	40	85
Baik	47-59	30-39	80
Sedang	31-46	20-29	75
Kurang	16-30	09-19	70
Sangat Kurang	0-15	00-08	65

Sumber : Sunarno (2010: 3)

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pendahuluan siswi dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang masih dalam kategori kurang dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan *passing* bawah siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang masih perlu ditingkatkan. Hal ini menunjukkan proses latihan belum melibatkan siswi secara aktif, pelatih cenderung menggunakan pendekatan yang mendasarkan pada olahraga prestasi dalam latihannya, pelatih masih menjadi pusat latihan, variasi bentuk latihan yang masih kurang untuk mencapai tujuan dari permainan bola voli itu sendiri, siswi kurang memperhatikan instruksi yang diberikan oleh pelatih, tertawa-tawa saat latihan, membicarakan diluar dari bentuk latihan yang diberikan dan bermalas-malasan dalam melakukan latihan yang diberikan. Kurangnya partisipasi siswi dalam mengikuti latihan akan menurunkan tingkat keberhasilan siswi dalam berlatih. Oleh karena itu, diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswi dalam mengikuti latihan untuk mencapai tujuan latihan tersebut salah satunya dengan memvariasikan latihan yang akan diberikan.

Variasi bentuk latihan yang digunakan pelatih siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang masih terbatas. Adapun variasi bentuk latihan yang sudah diterapkan pelatih yaitu melakukan *passing* bawah secara individual, lingkaran, dan berpasangan. Keterbatasan variasi dan sulitnya siswi dalam memahami materi latihan yang diberikan memaksa pelatih harus lebih banyak menggunakan variasi, agar siswi dapat memahami materi latihan yang

akan diberikan karena setiap siswi mempunyai kemampuan yang berbeda dalam menerima materi latihan tersebut. Dalam memilih sebuah variasi latihan, seorang pelatih juga harus mempertimbangkan tingkat efektifitas variasi yang akan digunakan. Diutamakan penerapan variasi yang memiliki banyak manfaat dan keunggulan dalam proses latihan, latihan yang diberikan juga harus sesuai dengan tingkat motorik siswi berisi hal-hal yang dekat dengan siswi dan sebaiknya menarik perhatian siswi.

Variasi latihan dapat dilakukan dengan penekanan pada aspek bentuk latihan. Dengan variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil latihan, partisipasi dan peran aktif siswi dalam mengikuti latihan, menciptakan suasana latihan yang menyenangkan, tidak membosankan atau monoton lagi bagi siswi

Untuk mengatasi masalah yang telah dipaparkan di atas dalam penelitian ini akan mencoba memberikan latihan olahraga bola voli pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang tahun ajaran 2012/2013 dengan memvariasikan bentuk latihan *passing* bawah. Dengan penerapan variasi latihan yang akan dilakukan peneliti diharapkan dapat memecahkan atau memberikan jalan keluar dari masalah yang dihadapi pelatih selama ini, meningkatkan *passing* bawah siswi, meningkatkan peran aktif siswi, partisipasi siswi dalam mengikuti latihan *passing* bawah.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya meningkatkan *passing* bawah melalui variasi latihan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang Tahun Ajaran 2012/2013”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang masalah maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi, antara lain: Faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi peningkatan *passing* bawah permainan bola voli? Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi siswi kesulitan pada saat melakukan teknik dasar *passing* bawah? Apakah variasi latihan *passing* bawah dapat meningkatkan *passing* bawah dalam permainan bola voli? Seberapa besarkah pengaruh variasi latihan *passing* bawah dalam meningkatkan *passing* bawah dalam permainan bola voli?

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan pendapat yang berbeda maka masalah dibatasi pada upaya meningkatkan *passing* bawah melalui variasi latihan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang Tahun Ajaran 2012/2013.

## **D. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak dari identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yakni: “Apakah variasi latihan *passing* bawah dapat meningkatkan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang Tahun Ajaran 2012/2013”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan *passing* bawah melalui variasi latihan *passing* bawah pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang Tahun Ajaran 2012/2013.

### **F. Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan bermanfaat untuk :

1. Bagi peneliti hasil penelitian ini sebagai masukan dan menambah pengetahuan dalam melakukan *passing* bawah permainan bola voli.
2. Bagi para pembina dan pelatih khususnya ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang sebagai bahan masukan pelatih untuk meningkatkan kreatifitas pelatih dalam memvariasi latihan.
3. Bagi siswi putri ekstrakurikuler Bola Voli SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang adalah meningkatkan peran aktif siswi dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler bola voli serta meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswi dalam permainan bola voli