

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani di sekolah umumnya memberikan pembelajaran tentang olahraga pendidikan dan olahraga umum. Pendidikan jasmani sendiri merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina generasi penerus bangsa agar kelak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat sepanjang hayat. Pada pembelajaran jasmani dan kesehatan disekolah dilaksanakan beberapa kegiatan, antara lain ekstrakurikuler dan intrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendukung pembelajaran di kelas.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pembelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Ekstrakurikuler sangat membantu siswa untuk menambah pengetahuan dan keterampilan yang menunjang kegiatan pembelajaran di kelas. Kegiatan ekstarkurikuler merupakan kegiatan yang direncanakan dan dikelola oleh guru. Khususnya guru yang diberi tanggung jawab oleh sekolah untuk membina ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler meliputi beberapa bidang, antara lain

olahraga, seni budaya, pramuka, karya ilmiah, PMR, dll. Berdasarkan penjelasan tersebut maka pendidikan olahraga harus mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler untuk mendukung pembelajaran di kelas.

Pendidikan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang membutuhkan ekstrakurikuler. Hal ini dikarenakan ketercapaian hasil belajar pada pembelajaran olahraga membutuhkan latihan diluar jam pelajaran kelas. Ekstrakurikuler olahraga membantu siswa meningkatkan berbagai kemampuan teknik dasar pada cabang olahraga. Ekstrakurikuler dibedakan menjadi beberapa cabang olahraga yaitu bola voli, bola basket, sepak bola, bulutangkis, dll.

Olahraga permainan bola voli merupakan hasil penemuan seorang pendidik jasmani bernama William G.Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di YMCA, Amerika Serikat. Pria yang lahir pada tahun 1870 ini menciptakan sebuah permainan bola dengan menggunakan tangan, bernama *mintonette*, yang mengadopsi dari empat jenis olahraga permainan, yaitu *baseball*, tenis, bola basket, dan bola tangan. Hingga pada tahun 1896, *mintonette* berubah nama menjadi *volleyball* atau bola voli.

Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya servis, *passing*, *smash*, dan *blocking*. Di antara empat teknik tersebut, teknik *passing* merupakan teknik dasar yang perlu dikuasai karena teknik ini bertujuan mengatur jalannya permainan pada saat pertahanan. Teknik dasar *passing* terdiri atas dua jenis, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Teknik *passing* bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahap

gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

Teknik *passing* bawah adalah teknik yang pertama kali diajarkan di sekolah-sekolah maupun klub. Kegunaan *passing* bawah antara lain: untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan berupa serangan/*smash*, untuk mengambil bola setelah terjadi block atau bola pantulan dari net. Bagi pemula teknik *passing* bawah merupakan gerakan yang terbilang cukup sulit untuk dilakukan dengan baik dan benar, hal ini disebabkan karena sulit bagi pemula untuk mengkoordinasikan gerak tubuh dengan arah datangnya bola.

Seperti yang diketahui teknik *passing* bawah terdiri dari awalan, pelaksanaan, dan gerak lanjutan (*follow through*). Pada sikap awalan posisi pandangan kearah bola, posisi badan agak condong kedepan dengan memusatkan berat badan ke ujung kaki, kedua tangan dibuka untuk siap mengambil bola, dengan posisi lutut agak ditekuk. Pada sikap pelaksanaan, pandangan tetap kearah bola, dengan badan tetap condong kedepan, kedua tangan lurus dan dirapatkan dengan keadaan kedua tumit tangan menyatu dan kedua ibu jari sejajar, lalu ayunkan lengan kearah bola dengan sudut minimal 45° dengan perkenaan diantara pergelangan tangan dan lengan bagian bawah, posisi kaki tetap ditekuk dengan melangkahkan salah satu kaki atau lebih kedepan searah dengan datangnya bola. Dan pada gerakan akhir (*follow through*) pandangan tetap kearah bola hingga sampai sasaran (pengumpan), ayunan lengan tidak melebihi sudut 90° , dengan

posisi badan dan kaki berada pada saat sikap persiapan (awalan). Apabila guru/pelatih tidak teliti ketika mengajarkan passing bawah kepada siswa maupun atlet, kemudian siswa/atlet melakukan teknik passing bawah yang salah, kesalahan tersebut akan sulit diperbaiki dikarenakan sudah menjadi otomatisasi gerak yang salah pada siswa ataupun atlet tersebut.

Sekolah SMA Negeri 5 Binjai memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang berprestasi di sekolah tersebut adalah bola voli, berdasarkan hasil observasi pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah tersebut terdapat beberapa data yang ditemukan peneliti, yaitu pada tahun 2013-2015 SMA Negeri 5 Binjai selalu menduduki peringkat 1 (satu) untuk pertandingan antarpelajar yang diadakan se-kota Binjai, sedangkan untuk turnamen diluar kota Binjai, SMA Negeri 5 Binjai juga selalu ikut serta pada babak final memperebutkan gelar juara 3 dan 4. Pada tahun 2015-2017 SMA Negeri 5 Binjai selalu membawa piala 3 dan 4 pada turnamen bola voli yang cukup bergengsi dikalangan pelajar yang diadakan di kota Medan, yang biasa disebut DW (DHARMAWANGSA) CUP. Akan tetapi pada tahun 2017-2018 terjadi penurunan prestasi yang cukup pesat disekolah itu, hal tersebut terbukti dari penurunan gelar juara antarpelajar se-kota Binjai yang baru diadakan pada tahun 2017 kemarin, mereka hanya meraih gelar juara 3. Pada turnamen DW CUP, tim ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 5 Binjai hanya berpartisipasi, karna mereka tidak lolos pada babak penyisihan.

Setelah peneliti melakukan observasi lanjut pada bulan Maret, terlihat antusias siswi-siswi di sekolah tersebut sudah bagus, seperti disiplin waktu, piket peralatan, dan lain sebagainya. Begitu juga dengan fasilitas sekolah yang sudah memadai, seperti ketersediaan lapangan bola voli yang layak pakai, net bola voli yang masih bagus, begitu juga dengan ketersediaan bola voli yang cukup memadai. Latihan yang diberikan oleh guru/pelatih fokus pada latihan teknik dasar bola voli ke siswa, seperti teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas berpasangan, *service*, kemudian beranjak ke teknik lanjutan seperti *smash* dan *block*. Latihan *passing* bawah yang mereka lakukan selama ini yaitu latihan dengan menggunakan metode *passing* bawah berpasangan, baik itu diam ditempat maupun berpindah tempat dengan repetisi yang ditentukan oleh guru/pelatih. Maka dari itu, peneliti menarik kesimpulan bahwa latihan yang selama ini diterapkan disekolah tersebut sudah baik, seperti disiplin waktu ketika memulai latihan, siswa sudah datang ke sekolah 15 menit sebelum latihan dimulai untuk mempersiapkan perlengkapan latihan yang akan dilaksanakan. Antusias siswa ketika menjalankan program latihan sudah baik, siswa selalu mendengar arahan guru/pelatih ketika menjalankan program latihan, terutama ketika latihan *passing* secara berpasangan.

Dari hasil pengamatan dan lembar observasi, peneliti melihat 8 dari 10 siswi mengalami kesulitan dan kesalahan ketika melakukan teknik dasar *passing* bawah. Kesulitan dan kesalahan siswa ketika melakukan *passing* bawah dominannya terlihat pada tahap pelaksanaan, peserta ekskul sulit untuk melangkah mengambil bola yang jauh dari jangkauan, baik itu letak bola yang datang jauh

didepan posisi pemain, maupun bola yang datang cenderung sangat dekat bahkan hampir melewati pemain.. Hampir rata-rata siswa kesulitan untuk melangkah kedepan dan kebelakang untuk menjangkau bola yang datang. Ditambah dengan kecepatan datangnya bola yang tidak stabil kearah pemain, semakin menyulitkan peserta ekstrakurikuler untuk melakukan passing bawah dengan baik dan benar, dikarenakan posisi badan yang tidak sejajar dengan arah datangnya bola menyebabkan arah bola yang dipassing jauh dari jangkauan pengumpan (*tosser*), sehingga menyulitkan tim sendiri untuk kembali melakukan serangan atau melewatkan bola ke arah lawan.

Maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 5 Binjai, latihan yang selama ini diterapkan belum cukup untuk memaksimalkan teknik passing bawah bola voli siswa, peneliti menyarankan untuk menambahkan latihan drill kepada siswa dengan menggunakan variasi latihan. Latihan yang peneliti tawarkan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler, juga untuk menarik minat dan perhatian peserta ekstrakurikuler terhadap variasi latihan yang baru mereka dapatkan, serta menghilangkan rasa jenuh terhadap latihan yang selama ini mereka lakukan.

Metode latihan drill diharapkan dapat meningkatkan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler, karena dalam pelaksanaan latihan *drill* menggunakan pengulangan berkali-kali sehingga dapat merangsang kemampuan kognitif dan psikomotorik siswa untuk melakukan teknik passing bawah bola voli dengan baik dan benar, tentunya dengan dibantu evaluasi guru, serta untuk meningkatkan

kemampuan gerak siswa terhadap datangnya bola, metode latihan drill yang diterapkan juga menggunakan variasi W. Pelaksanaan variasi W ini ialah dengan melakukan *passing* bawah seperti biasanya, tetapi sumbu gerakan mengikuti garis seperti huruf W. Variasi ini tidak hanya digunakan agar menambah minat siswa saja, melainkan untuk melatih gerakan maju mundur siswa yang belum efektif ketika melakukan gerakan teknik *passing* bawah yang bolanya datang terlalu berada didepan maupun dibelakang siswa. Dengan memanfaatkan metode latihan *drill* yang sifatnya mengulang-ulang dengan menggunakan latihan variasi W yang bersifat melangkah maju dan mundur, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 5 Binjai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Terjadinya penurunan prestasi siswa.
2. Kemampuan siswa melakukan gerak *passing* bawah bola voli kurang baik.
3. Siswa tidak memiliki banyak waktu untuk mengulang-ulang gerakan *passing* bawah bola voli.
4. Siswa kesulitan ketika melangkah kedepan dan kebelakang.
5. Latihan *passing* bawah menggunakan metode berpasangan kurang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah.

6. Dibutuhkan variasi latihan *passing* bawah yang baru untuk membantu meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Binjai.
7. Latihan *drill* merupakan salah satu bentuk latihan yang terdapat pada teknik *passing* bawah bola voli.
8. Latihan Variasi W merupakan salah satu bentuk latihan yang terdapat pada teknik *passing* bawah bola voli.
9. Latihan *drill* menggunakan variasi W dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli.

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya masalah yang akan diteliti, seperti yang telah tercantum pada identifikasi masalah diatas. Maka dari untuk memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitiannya, penelitian ini akan dibatasi pada “Pengaruh Latihan Drill Menggunakan Variasi W terhadap Kemampuan Passing Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMA NEGERI 5 BINJAI ”. Dengan kata lain, penelitian ini terdiri dari satu variable bebas dan satu variable terikat. Adapun variable bebas dalam penelitian ini adalah Latihan Drill Menggunakan Variasi W. Dan yang menjadi variable terikatnya ialah Kemampuan Passing Bawah Bola Voli.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini diperoleh rumusan masalah sebagai berikut :
“Apakah Latihan Drill Menggunakan Variasi W berpengaruh terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMA NEGERI 5 BINJAI?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan dalam rumusan masalah, yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *drill* menggunakan variasi W terhadap kemampuan *passing* bawah Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMA NEGERI 5 BINJAI.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini, diharapkan akan memberikan manfaat dalam melatih keterampilan *passing* bawah bola voli khususnya untuk peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 5 Binjai, adapun manfaat tersebut antara lain :

1. Bagi atlet, untuk menambah pengetahuan, serta wawasan ketika melakukan latihan *drill* menggunakan variasi W sehingga dapat mengurangi kesalahan ketika melakukan *passing* bawah, dan dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah.
2. Penelitian ini diharapkan, bagi Guru atau pelatih bola voli putri SMA Negeri 5 Binjai agar dapat memperbaiki keterampilan *passing* bawah peserta didik

ekstrakurikuler, dan agar dapat mencapai tujuan dari program latihan yang telah dibina sesuai dengan yang diharapkan.

3. Bagi Pembina, diharapkan dengan adanya kegiatan yang telah dilakukan serta hasil yang diberikan membawa dampak positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah yang berdampak pada hasil peningkatan prestasi ekstrakurikuler, sehingga tercapai tujuan dalam memperoleh target yang diharapkan, berarti meningkatkan mutu pembinaan pada tiap cabang olahraga kegiatan ekstrakurikuler.
4. Bagi peneliti, dapat menambah pengetahuan dan pengalaman langsung untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam dunia olahraga, khususnya dalam pencapaian olahraga prestasi.

THE
Character Building
UNIVERSITY