

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan karena berperan dalam mengembangkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta pembentukan karakter peserta didik. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan mampu meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta sikap disiplin dan kerja sama. Bompa dan Haff (2020) menyatakan bahwa latihan olahraga yang terstruktur tidak hanya berdampak pada peningkatan kondisi fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan teknik dan kesiapan mental individu. Oleh karena itu, pembinaan olahraga di sekolah perlu dilaksanakan secara sistematis agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.

Di lingkungan sekolah, pembinaan olahraga tidak hanya dilakukan melalui pembelajaran intrakurikuler, tetapi juga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi wadah bagi siswa untuk menyalurkan minat dan bakat, sekaligus meningkatkan keterampilan pada cabang olahraga tertentu. Mulyasa (2021) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai sarana pengembangan potensi peserta didik yang tidak sepenuhnya dapat difasilitasi melalui pembelajaran di kelas. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah bola voli.

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang menuntut kerja sama tim, koordinasi gerak, serta penguasaan teknik dasar yang baik. Keberhasilan

permainan bola voli sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, seperti servis, passing, smash, dan blocking. PBVSI (2022) menegaskan bahwa passing merupakan teknik fundamental yang menjadi awal dari penyusunan serangan dan pertahanan. Tanpa passing yang baik dan akurat, sebuah tim akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan pola permainan yang efektif.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan bola voli, terutama untuk menerima servis dan serangan lawan. Teknik ini membutuhkan koordinasi gerak, posisi tubuh yang tepat, serta kemampuan mengarahkan bola ke sasaran secara akurat. Purba dan Siregar (2023) menyatakan bahwa akurasi passing bawah dipengaruhi oleh penguasaan teknik, koordinasi mata dan tangan, serta kemampuan pemain menyesuaikan arah dan kecepatan bola. Oleh karena itu, latihan passing bawah harus diberikan secara sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi awal pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Swasta Satria Budi 1 Perdagangan, diketahui bahwa profil siswi ekstrakurikuler memiliki tingkat keterampilan yang beragam khususnya dalam penguasaan teknik dasar passing bawah bola voli terutama dari segi kontrol, arah, maupun akurasi bola. Smk Swasta Satria Budi 1 Perdagangan memiliki jumlah 914 peserta didik, terdiri dari Kelas X= 337 Peserta didik, Kelas XI= 287 peserta didik, Kelas XII= 290 peserta didik. Berdasarkan data sekolah dan informasi dari pembina ekstrakurikuler, dari seluruh siswi yang ada, sekitar 50% atau sekitar 63 siswi mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Salah satu kegiatan yang paling disukai adalah bola voli, yang diikuti oleh 35 siswi. perempuan yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli biasanya berusia 15 sampai 17 tahun, yang masuk ke

dalam masa perkembangan remaja. Pada masa ini, mereka memiliki motivasi belajar yang cukup baik, kemampuan koordinasi gerak yang sedang berkembang, serta minat yang tinggi terhadap kegiatan fisik dan permainan beregu. Pemilihan ekstrakurikuler bola voli dipengaruhi oleh ketertarikan siswi terhadap olahraga beregu, hasrat untuk memperbaiki kemampuan teknik dasar voli, terutama passing bawah, serta adanya bantuan dari teman-teman sebaya dan lingkungan sekolah. Namun, karena pengalaman berolahraga mereka berbeda, kemampuan teknik dasar passing bawah para siswi masih beragam, terutama dalam hal mengendalikan bola, mengarahkan bola, serta ketepatan melempar bola. Sebagian besar siswi berusia 15–17 tahun dan masih berada pada tahap penguasaan teknik dasar. Meskipun memiliki motivasi yang cukup baik dalam mengikuti latihan, namun kemampuan passing bawah siswi masih belum optimal, khususnya dari segi akurasi arah bola. Menurut Sajoto (2021), peserta didik pada usia remaja memerlukan metode latihan yang variatif dan sesuai dengan tahap perkembangan motoriknya agar keterampilan teknik dapat berkembang secara maksimal. berdasarkan hasil pengamatan selama proses latihan berlangsung, ditemukan bahwa tingkat akurasi passing bawah siswi masih tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil observasi terhadap pelaksanaan passing bawah, di mana setiap siswi diberikan kesempatan melakukan 10 kali percobaan passing ke arah sasaran yang telah ditentukan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa rata-rata keberhasilan siswi dalam mengarahkan bola ke sasaran hanya berkisar antara 3–4 kali dari 10 percobaan. Dengan demikian, tingkat keberhasilan passing bawah berada pada kisaran 30%–40%, yang menunjukkan bahwa akurasi passing masih belum optimal.

Selain itu, dari 35 siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, hanya sekitar 10–12 siswi yang mampu mencapai tingkat ketepatan passing yang relatif baik, sedangkan siswi lainnya masih sering mengalami kesalahan dalam mengarahkan bola. Kesalahan tersebut terlihat dari bola yang tidak mencapai sasaran, baik karena arah yang menyimpang maupun karena kekuatan dorongan yang tidak sesuai.

Berdasarkan pengamatan lebih lanjut, kesalahan yang terjadi tidak hanya pada aspek akurasi, tetapi juga pada konsistensi hasil passing. Dalam satu sesi latihan, sebagian besar siswi belum mampu mempertahankan hasil passing yang stabil, di mana keberhasilan passing sering kali tidak konsisten pada setiap percobaan. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar passing bawah masih belum merata. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap kontrol kekuatan, ditemukan bahwa sebagian besar siswi belum mampu menyesuaikan kekuatan passing dengan jarak sasaran. Ketika sasaran berada pada jarak yang dekat, bola cenderung terlalu kuat sehingga melewati target, sedangkan pada jarak yang lebih jauh, bola sering kali tidak mencapai sasaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan ball control masih tergolong rendah.

Permasalahan tersebut juga dipengaruhi oleh kurangnya variasi metode latihan yang diterapkan selama ini. Berdasarkan hasil pengamatan, latihan yang dilakukan masih bersifat monoton dan belum menggunakan pendekatan berbasis target secara spesifik, sehingga siswi kurang terlatih dalam meningkatkan ketepatan arah dan kontrol bola.

Dari aspek kondisi lapangan, SMK Swasta Satria Budi 1 Perdagangan telah memiliki lapangan bola voli yang dapat digunakan untuk kegiatan latihan. Namun, pemanfaatan fasilitas tersebut dalam latihan teknik dasar masih cenderung bersifat terbatas, dimana latihan passing bawah belum memanfaatkan variasi target yang bergerak sehingga kurang menstimulasi koordinasi, konsentrasi, dan akurasi peserta didik. Latihan passing bawah lebih sering dilakukan secara berulang tanpa penggunaan target yang bervariasi. Ratamess (2021) menyatakan bahwa lingkungan dan sarana latihan yang dimanfaatkan secara optimal akan memberikan stimulus belajar gerak yang lebih efektif dan membantu peningkatan keterampilan teknik peserta latihan.

Peran pelatih ekstrakurikuler juga menjadi faktor penting dalam pembinaan keterampilan siswi. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, diketahui bahwa metode latihan yang digunakan selama ini masih terbatas pada drill statis dan belum banyak menerapkan variasi latihan berbasis sasaran bergerak. Menurut Harsono (2020), pelatih memiliki peran strategis dalam merancang program latihan yang variatif, progresif, dan sesuai dengan kebutuhan atlet atau peserta didik. Program latihan yang monoton dapat menyebabkan kejenuhan dan berdampak pada lambatnya peningkatan keterampilan teknik.

Selain pelatih, dukungan sekolah juga berperan dalam keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler. Sekolah telah memberikan dukungan berupa penyediaan waktu latihan dan fasilitas lapangan. Namun, dukungan tersebut perlu diimbangi dengan kualitas program latihan yang efektif dan inovatif agar tujuan pembinaan prestasi dapat tercapai. Suryosubroto (2020) menegaskan bahwa keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan sarana, tetapi juga oleh

kualitas pembinaan dan metode latihan yang diterapkan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan, Permasalahan utama yang sering muncul dalam kegiatan latihan maupun pertandingan adalah rendahnya akurasi passing bawah siswi. Bola sering tidak terarah ke target, sulit dikontrol, dan tidak sampai pada posisi pengumpan. Kondisi ini menghambat penyusunan serangan dan menurunkan efektivitas permainan tim secara keseluruhan. Komalasari dan Budi (2022) menyatakan bahwa rendahnya akurasi passing bawah umumnya disebabkan oleh kurangnya variasi latihan dan metode latihan yang tidak menyerupai situasi permainan sebenarnya.

Salah satu alternatif metode latihan yang dinilai relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah variasi latihan berbasis moving target drill. Metode ini menggunakan sasaran yang bergerak sehingga pemain dituntut untuk menyesuaikan posisi tubuh, timing, dan arah passing secara dinamis. Bempa dan Haff (2020) menyatakan bahwa latihan dengan stimulus yang bervariasi dan menyerupai kondisi pertandingan mampu meningkatkan koordinasi, kecepatan reaksi, serta ketepatan gerak. Dengan demikian, moving target drill dinilai sesuai untuk meningkatkan akurasi passing bawah siswi ekstrakurikuler.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa diperlukan metode latihan yang lebih variatif, efektif, dan sesuai dengan karakteristik siswi ekstrakurikuler. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Berbasis Moving Target Drill terhadap Akurasi Passing Bawah Bola Voli pada Siswi Ekstrakurikuler SMK Swasta Satria Budi 1 Perdagangan” sebagai upaya memberikan solusi ilmiah terhadap permasalahan rendahnya akurasi passing bawah.

Peneliti telah melakukan observasi dan wawancara. Hasil wawancara dengan Bapak Raju Hardi, pelatih ekstrakurikuler bola voli SMK SWASTA SATRIA 1 perdagangan Menunjukkan bahwa akurasi *passing* bawah bola voli belum Optimal. Dikarenakan kurangnya variasi latihan yang efektif, ketika latihan berlangsung, banyak siswi yang belum mampu mengarahkan bola sesuai sasaran, bola sering tidak terkontrol, serta sering sekali tidak mengenai target yang seharusnya dicapai.

Kondisi ini menunjukkan bahwa Teknik dasar *passing* bawah belum dilakukan secara konsisten dan benar, sehingga berdampak pada rendahnya akurasi umpan saat permainan. Ada 23 peserta ekstrakurikuler bola voli SMK SWASTA SATRIA BUDI 1 perdagangan terdata dan 23 peserta tersebut ada beberapa peserta yang tidak rutin latihan. Berdasarkan Observasi dan wawancara peneliti menyimpulkan bahwa kegiatan latihan yang digunakan selama ini belum memaksimalkan variasi latihan yang dapat meningkatkan keterampilan akurasi *passing* bawah, khususnya latihan yang bersifat spesifik terhadap target.

Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan variasi latihan yang lebih terstruktur dan menarik sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswi. Salah satu metode latihan yang dinilai efektif adalah *moving target drill*, yaitu latihan yang menggunakan sasaran yang bergerak untuk melatih ketepatan arah *passing* secara dinamis. Metode ini berpotensi membantu siswi memperbaiki kontrol bola, penempatan arah, serta konsistensi teknik *passing* bawah. Dengan demikian, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan berbasis *moving target drill* terhadap akurasi *passing* bawah bola voli siswi ekstrakurikuler SMK Swasta Satria

Budi 1 Perdagangan, serta menjadikan model latihan ini sebagai alternatif solusi dalam meningkatkan keterampilan dasar permainan bola voli.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Akurasi Passing bawah bola voli siswi ekstrakurikuler Smk Swasta Satria Budi 1 Perdagangan masih tergolong rendah.
2. Kurangnya latihan Teknik dasar passing bawah yang diberikan belum mampu meningkatkan ketepatan arah passing secara optimal.
3. Variasi latihan yang diberikan masih terbatas sehingga kurang melatih respons dan ketepatan sasaran.
4. Belum diterapkannya latihan berbasis target bergerak dalam kegiatan latihan ekstrakurikuler bola voli.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, di peroleh pemahaman bahwa beberapa masalah yang ada perlu di batasi agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan terarah. Oleh karena itu, batasan masalah penelitian ini adalah “Pengaruh latihan variasi berbasis moving target drill terhadap akurasi passing bawah Bola Voli siswi Ekstrakurikuler SMK Swasta satria budi 1 Perdagangan”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang, identifikasi, dan Batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini Adalah :

“Apakah terdapat pengaruh variasi Latihan berbasis moving target drill terhadap

akurasi passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMK Swasta Satria Budi 1 perdagangan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan berbasis moving target drill terhadap akurasi passing bawah bola voli pada siswi ekstrakurikuler SMK Swasta Satria Budi 1 Perdagangan.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, penelitian memiliki beberapa manfaat yaitu:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi kemajuan ilmu olahraga, khususnya yang berkaitan dengan metode latihan Teknik dasar bola voli, serta menjadi referensi ilmiah mengenai efektivitas variasi latihan berbasis moving target drill dalam meningkatkan akurasi passing bawah.

2. Manfaat Praktisi

1) Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program latihan yang lebih variatif, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik, terutama dalam meningkatkan akurasi passing bawah.

2) Bagi Siswi Ekstrakurikuler

Melalui penerapan variasi latihan berbasis moving target drill, siswi diharapkan memperoleh peningkatan kemampuan teknik dasar, khususnya akurasi passing bawah.

3) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dalam meningkatkan kualitas pembinaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli sehingga prestasi sekolah di bidang olahraga dapat berkembang.

