

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang masalah

Permainan bola voli adalah salah satu jenis olahraga tim yang disukai dan digemari oleh banyak orang. Olahraga ini menarik, menyenangkan, dan tidak memerlukan biaya besar, sehingga mudah untuk dilakukan. Hanya dengan beberapa teman, sebuah bola, net, dan area terbuka yang dapat dijadikan lapangan, sehingga permainan bola voli dapat dilaksanakan.

Keterampilan dasar dalam permainan bola voli merujuk pada tingkat kemampuan untuk melaksanakan teknik-teknik dasar secara efektif dan efisien, yang melibatkan kecepatan, ketepatan, bentuk gerakan, dan kemampuan beradaptasi. Menurut dalam (Azizi et al., 2022) Bola voli adalah sebuah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan satu sama lain dan setiap timnya terdiri dari enam orang yang dipisahkan oleh net. Tangan atau lengan menjadi anggota tubuh yang dominan sebagai pantulan.

Dalam permainan bola voli, teknik passing bawah yang tepat memiliki manfaat yang sangat besar. Teknik ini digunakan untuk menerima bola pertama dari lawan. Jika pengambilan bola dengan passing bawah dilakukan dengan baik, hal ini akan memudahkan tosser dalam memberikan umpan. Dalam penelitian ini, penulis fokus pada teknik passing bawah. Teknik ini digunakan untuk menerima servis atau spike yang keras, bola yang jatuh, dan bola yang mengarah ke net. Selain itu, pada tingkat remaja (dan dalam situasi darurat di semua level), passing bawah juga dapat digunakan untuk memberikan umpan kepada penyerang, terutama ketika passing

bawah ke pengumpan terlalu rendah untuk diumpankan. Hal ini bertujuan untuk mengukur prestasi dalam bola voli melalui berbagai model atau latihan

Pada saat melakukan passing, siswa saat menerima bola, posisi lengan terlalu tinggi dan tubuh terlalu rendah karena pinggang yang dibungkukkan, sehingga operan menjadi terlalu rendah dan kencang. Seharusnya, yang dibungkukkan adalah lutut. Lengan terpisah sejenak sebelum, pada saat, atau sesaat setelah menerima bola, yang mendarat di area siku. Selain kesalahan teknik tersebut, faktor lain yang menyebabkan rendahnya kemampuan passing bawah siswa adalah komponen kondisi fisik yang belum optimal, seperti kekuatan otot lengan yang masih lemah.

Teknik passing bawah dapat ditingkatkan melalui metode pelatihan, yaitu latihan variasi passing bawah. Dengan penerapan latihan ini, diharapkan kualitas permainan siswa akan meningkat, dan dengan penguasaan teknik dasar bola voli, terutama passing bawah, prestasi dalam olahraga bola voli juga dapat dicapai. Latihan variasi passing bawah dirancang untuk menjaga motivasi dan minat berlatih tetap tinggi. Latihan ini melibatkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga, sehingga dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar passing bawah dalam bola voli.

Metode sangat penting untuk meningkatkan teknik dasar, seperti passing bawah dalam bola voli. Latihan variasi adalah salah satu metode yang umum digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik demi mendukung kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli. Latihan variasi terdiri dari berbagai jenis latihan yang bertujuan untuk mencegah kebosanan sekaligus meningkatkan keterampilan

dan kondisi fisik. Selain latihan variasi, latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan passing bawah siswa adalah latihan teknik passing bawah. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai teknik passing bawah yang benar.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, diketahui bahwa kemampuan passing bawah bola voli di ekstrakurikuler SMAN 1 Bandar masih rendah. Siswi di SMAN 1 Bandar belum sepenuhnya memahami teknik passing bawah yang benar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan teknik, di mana guru cenderung memberikan latihan yang monoton dan tidak bervariasi, sehingga siswa merasa bosan dan malas untuk berlatih. Banyak dari mereka lebih memilih untuk bermalas-malasan dan tidak aktif, dan ketika mereka bergerak, mereka tidak dapat melakukan passing bawah dengan baik. Hanya siswa yang memiliki minat bermain bola voli yang menunjukkan semangat dalam latihan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berminat untuk melakukan studi dengan judul "Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler SMAN 1 Bandar."

1.2 Identifikasi Masalah

Dari pembahasan latar belakang tersebut, ada beberapa masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini yakni :

- a) Apakah keterampilan dasar penting dalam permainan bola voli.
- b) Rendahnya kemampuan passing bawah.
- c) Kurangnya pemahaman tehnik passing bawah

- d) kurangnya variasi latihan.
- e) Seberapa penting penguasaan teknik bagi seorang siswi.
- f) Apakah ada pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswi Ekstrakurikuler SMAN1 Bandar.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya difokuskan pada masalah pengaruh variasi latihan dan apakah penambahan variasi dalam latihan passing bawah berdampak positif terhadap peningkatan hasil passing bawah dalam pertandingan bola voli, khususnya pada kemampuan passing bawah diekstrakurikuler SMAN 1 Bandar.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, rumusan masalahnya adalah:
Bagaimana Pengaruh Variasi Latihan Dalam Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli diekstrakurikuler SMAN 1 Bandar Kabupaten Simalungun?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan passing bawah bola voli diekstrakurikuler SMAN 1 Bandar Kabupaen Simaungun.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan dampak yang baik dan positif bagi berbagai pihak melalui pencapaian tujuan penelitian. Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Ekstrakurikuler Bola Voli

- a) Sebagai kontribusi untuk mencapai tujuan latihan.
- b) Sebagai usaha untuk meningkatkan prestasi.
- c) Sebagai referensi yang dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan kemampuan atlet yang dibina.

2. Bagi Pelatih

- a) Sebagai masukan yang dapat digunakan sebagai panduan dalam penyusunan program latihan.
- b) Sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet, khususnya dalam passing bawah bola voli.

3. Bagi Atlet

- a) Sebagai materi latihan baru yang dapat membantu meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli.
- b) Sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan saat bertanding dan mencapai prestasi di masa depan.
- c) Sebagai platform untuk terus mengasah keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli.