

BAB I.

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang terencana untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan jasmani, baik secara individu maupun dalam kelompok. Di Indonesia, olahraga memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan tubuh, memperkuat hubungan sosial, serta mendukung prestasi melalui berbagai cabang olahraga di tingkat lokal, nasional, hingga internasional. Olahraga Indonesia terus dibina dan dikembangkan sebagai strategi memacu prestasi di kalangan masyarakat, termasuk mengembangkan dan menanamkan karakter sportif supaya tercapai kenaikan prestasi diiringi memberolahragakan masyarakat. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat sekarang ini adalah bola voli perkembangan bola voli berkembang pesat di tengah kalangan masyarakat, sekolah maupun di tempat kerja, ini dibuktikan dengan banyaknya klub yang tercipta dan berkembang.

Olahraga adalah merupakan salah satu hal yang terpenting dalam kehidupan manusia, karena dengan adanya olahraga maka seseorang bisa berpikir bahwa manfaat dalam berolahraga bisa meningkatkan semangat dalam kebutuhan kesehatan sehari-hari. Maka olahraga adalah salah satu utama yang diminati untuk saat ini dari tingkat SD, SMP, SMA/SMK, bahkan di perguruan tinggi pun bahkan orang dalam usia lanjut mereka mengutamakan olahraga meskipun dalam waktu yang cukup singkat. Salah satu olahraga yang paling banyak digemari bagi kalangan anak muda bahkan orang tua pun seperti olahraga bola voli. Maka

dengan demikian perkembangan olahraga bola voli saat ini sangat populer khususnya dalam tingkat pelajar maupun bertujuan meraih prestasi.

Bola voli merupakan olahraga permainan yang ditemukan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke Massachusetts (Amerika Serikat). Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Permainan ini dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki 6 orang pemain. Terdapat pula variasi permainan. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Bola voli diperkenalkan di Indonesia selama masa penjajahan Belanda pada tahun 1928. Awalnya, permainan ini hanya dimainkan oleh orang Belanda dan bangsawan. Namun, pada tanggal 22 Januari 1955, PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta, yang juga menandai penyelenggaraan kejuaraan nasional bola voli untuk pertama kalinya.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak diminati di tingkat sekolah menengah atas (SMA). Bola voli merupakan olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua tim dimana jumlah pemain dalam tiap tim yaitu 6 orang yang dipisahkan oleh sebuah net. Bola voli menjadi olahraga yang sangat populer dan dimainkan di lapangan dengan ukuran 18 x 9 meter Permainan bola voli bertujuan untuk memainkan bola dengan tangan dan melewatkan bola dari atas net untuk mematikan bola ke daerah lawan untuk memperoleh poin. Untuk bisa mematikan bola ke daerah lawan pemain harus

mempunyai teknik yang baik pada saat bermain.

Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai. Dalam mempelajari teknik dasar harus diberikan variasi-variasi gerakan dan pengulangan terus menerus agar perasaan siswa terhadap gerakan bola terbentuk sehingga akan lebih matang penguasaan teknik dasarnya. Teknik dasar yang harus dikembangkan sejak anak-anak mencakup semua kemampuan yang ada dalam permainan bola voli dengan bentuk menyesuaikan dengan kemampuan siswa. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *blok*, dan *smash*. Seperti yang telah dikemukakan bahwa salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah *passing* bawah. Pada bola voli penguasaan teknik *passing* khususnya untuk *passing* bawah ialah teknik yang utama harus dikuasai oleh pemain. Karena pada saat permainan berlangsung *passing* bisa menjadi penentu apakah tim akan bisa melakukan penyerangan. Semakin bagus *passing* pemain dalam bola voli maka kerjasama dalam tim akan semakin kompak. Karena ketika menerima bola pertama dari *servis* pasti pemain akan menerima. Pada saat tim lawan melakukan penyerangan tentunya tim akan bertahan dalam menerima serangan.

Seperti yang telah dikemukakan di atas bahwa salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah *passing* bawah. Dalam latihan *passing* bawah bola voli melibatkan aktivitas fisik. Dimana peran guru yang merupakan fasilitator, memfasilitasi proses belajar yang berlangsung di lapangan agar lebih menarik dan siswa tidak cepat jenuh. Guru merancang rencana latihan yang sesuai dengan

kondisi lapangan, mengarahkan siswa untuk berperan aktif dan bertanggung jawab terhadap proses serta hasil belajar. Guru bertindak sebagai pembimbing yang mampu menumbuhkan dan mengembangkan rasa semangat siswa akan proses latihan serta membantu siswa untuk mengerti cara melakukannya dengan benar. Dalam proses belajar apabila guru dapat menerapkan kedua peran tersebut maka segala kegiatan dalam latihan akan terasa lebih menyenangkan dan lebih bermakna bagi siswa.

SMA Negeri 1 Sipirok terletak di Kecamatan Sipirok, Kabupaten Tapanuli Selatan, Propinsi Sumatera Utara. Tepatnya berada di Pining Nabaris, Sipirok. SMA Negeri 1 Sipirok adalah salah satu sekolah yang memiliki sarana prasarana yang cukup memadai untuk bidang olahraga. Bola voli, Bulu tangkis, Basket, Tennis meja adalah cabang olahraga yang memiliki fasilitas yang cukup lengkap untuk sekolah SMA, dengan memadainya fasilitas yang memicu para siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada sesuai dengan cabang olahraga yang disukai. SMA Negeri 1 Sipirok merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli setiap hari Sabtu yang dimulai jam 15.30 WIB. Kemampuan teknik dasar permainan bola voli yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah saat bermain bola voli. Permasalahan yang terjadi ketika pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli maupun saat pembelajaran pendidikan jasmani. Permasalahan tersebut yakni mengenai masalah *passing*, terutama *passing* bawah. Dalam melakukan *passing* bawah baik kepada kawan maupun langsung ke lawan bola yang di *passing* tidak sampai. Dalam melakukan *passing* yang penting melewati net dan bola jatuh di tanah mematikan lawan. cara melakukan *passing* bawah masih belum mengetahui teknik dasar *passing* bawah

dengan benar, arah datangnya kiri, dan samping kanan. Siswa dalam menerima bola dari depan, belakang, samping mempraktekkan *passing* bawah dengan baik dan benar. Dasar teknik *passing* bawah sangat perlu untuk sebagai dasar permainan bola voli, oleh karena itu metode latihan *passing* bawah sangat perlu untuk meningkatkan *passing* bawah.

Dari permasalahan di atas peneliti melakukan tes pendahuluan *passing* bawah untuk menguatkan dugaan peneliti bahwa *passing* bawah siswa SMA 1 Sipirok bermasalah. Berdasarkan hasil tes pendahuluan peneliti pada tanggal 3 Februari 2025 di lapangan bola voli SMA N 1 Sipirok, diketahui bahwa hasil kemampuan *passing* bawah bola voli dari 15 sampel, 11 orang kategori kurang dan 4 orang kategori sedang. Dari hasil tersebut sesuai dengan permasalahan di atas bahwa siswa belum memahami teknik *passing* bawah yang benar dengan baik, kurangnya latihan teknik karena belum diterapkan oleh guru sebagai pembina, guru masih cenderung memberikan latihan yang biasa saja dan itu-itu saja yang menyebabkan siswa merasa bosan dan malas dalam melakukan kegiatan *passing* bawah mereka lebih cenderung bermalas-malasan dan diam saja jika mereka bergerak mereka akan melakukan latihan dengan waktu yang tidak lama. Dan hasilnya mereka tidak akan bisa melakukan *passing* bawah dengan benar hanya siswa yang memiliki kegemaran bermain bola voli yang akan bersemangat melakukan latihan tersebut. Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang seharusnya yang ditekuk adalah lutut. Lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola. Bola mendarat di lengan daerah siku. Selain kesalahan teknik tersebut, faktor lain yang mengakibatkan rendahnya

kemampuan *passing* bawah siswa adalah komponen kondisi fisik yang tidak maksimal. Seperti kekuatan otot lengan siswa yang masih lemah. Koordinasi gerak siswa yang tidak dinamis serta daya ledak otot lengan siswa yang tidak maksimal.

Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah latihan model huruf, yaitu metode latihan yang mengandalkan pola gerakan berbentuk huruf tertentu untuk membantu pemain memahami teknik *passing* bawah dengan lebih sistematis. dengan pola gerakan berbentuk huruf dapat membantu meningkatkan koordinasi, ketepatan, dan kekuatan pukulan dalam permainan bola voli. Dengan menerapkan latihan model huruf, diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah mereka secara signifikan dan lebih mudah memahami teknik yang benar. Berdasarkan latar belakang yang sudah diajukan diatas maka dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Model Huruf Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Di SMA N 1 Sipirok”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pada saat siswa melakukan *passing* bawah bola tidak sampai ke *tosser* atau bola langsung ke daerah lawan.
2. Pada saat siswa melakukan *passing* bawah gerakan *passing* bawah dengan posisi tangan bengkok atau tidak lurus.
3. Pada saat siswa melakukan gerakan kaki dan ayunan tangan tidak bersamaan.

4. Kurangnya latihan koordinasi gerak siswa terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli SMA N 1 Sipirok.
5. Teknik *passing* bawah yang dimiliki siswa SMA N 1 Sipirok masih pada kategori rendah.
6. Kurangnya latihan variasi *passing* bawah bola voli siswa SMA N 1 Sipirok

1.3 Batasan Masalah

Melihat masalah yang di teliti supaya tidak meluas dan menyimpang dari tujuan maka penelitian ini perlu dibatasi yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan Model Huruf Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Di SMA N 1 Sipirok

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Model Huruf Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Di SMA N 1 Sipirok.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari apa yang sudah di uraikan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Model Huruf Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Di SMA N 1 Sipirok.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat dari penelitian ini Manfaat penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan Sumbangan metode variasi bentuk latihan teknik dasar bola voli

khususnya *passing* bawah untuk perkembangan pengetahuan, umumnya untuk para guru PJOK atau para Pelatih, khususnya bagi saya dan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Medan yang jika ke depannya akan terjun ke dunia pendidik maupun kepelatihan.

2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi bagi pihak yang berkepentingan, terutama bagi para guru PJOK atau Pelatih cabang olahraga bola voli saat akan melaksanakan latihan

