

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Yang berguna untuk membina dan mempertahankan kebugaran jasmani individu atau kelompok. Dengan berolahraga jasmani dan rohani dapat terjaga dan terkontrol kesehatannya. Kesehatan jasmani dan rohani itu sangat penting karena akan menjadi modal untuk menghadapi kehidupan sehari-hari (Ramadhani *et al.*, 2023). Permainan bola voli dalam kehidupan masyarakat sangat populer dan diminati, hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya klub-klub bola voli diseluruh pelosok tanah air. Seiring perkembangannya, permainan bola voli dimainkan oleh seluruh kalangan, anak-anak sampai orang dewasa baik pria maupun wanita dan permainan bola voli ini sekarang dikenal tidak hanya sebagai olahraga prestasi, tetapi juga sebagai kegiatan untuk rekreasi. Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Bola Voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain di lapangan permainan dengan lapangan berukuran 18m x 9m. Tujuan pemain dalam bermain adalah menjatuhkan bola secepat mungkin di lapangan lawan lewat atas net dengan bagian badan pinggang ke atas dengan syarat pantulkan bola

syarat pantulkan bola sesuai dengan peraturan. Oleh karena itu permainan bola voli memerlukan model latihan yang benar dan sesuai agar dalam permainan bola voli menghasilkan permainan yang sempurna, karena gerakan yang tidak sempurna akan menimbulkan gerakan yang salah dan mengakibatkan permainan tidak berjalan dengan baik. Di dalam permainan bola voli terdiri dari teknik dasar yaitu *passing*, *service*, *block* dan *smash* (Azahrah *et al.*, 2021).

Sebagai seorang pelatih tentu telah merancang program latihan yang berbeda bagi anak-anak, remaja dan juga orang dewasa sesuai dengan tingkat kebutuhan.pertumbuhan dan perkembangan gerakanya. Latihan adalah suatu upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh dengan proses yang sisematis dan berulang-ulang dengan setiap hari bertambah jumlah beban latihan, waktu dan intensitas latihan. Agar latihan mencapai prestasi yang optimal, maka bentuk latihan disusun dengan mempertimbangkan kemampuan dasar individu dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip pelatihan

Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli, jika kita amati perkembangan bola voli ini dari masa ke masa selalu meningkat. Hal ini disebabkan oleh: 1) olahraga bola voli dapat menjadi olahraga rekreasi bagi setiap orang dengan basis massa yang luar biasa; 2) olahraga bola voli dapat menjadi olahraga tontonan yang mempesona, menggairahkan dan menarik hati penonton; 3) olahraga bola voli cocok bagi anak-anak.

Perkembangan olahraga bola voli di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan dari segi popularitas dan jumlah peserta. Hal ini tidak lepas dari kemudahan akses, sifat permainan yang inklusif bagi segala usia, serta manfaat olahraga ini dalam membangun kebugaran jasmani dan mental. Namun, dalam

upaya mencapai prestasi yang optimal, teknik dasar bola voli, khususnya *passing* atas, menjadi aspek krusial yang harus dikuasai secara sempurna oleh setiap atlet.

Passing atas berperan sebagai penghubung antara penerimaan bola dan serangan, sehingga ketepatan dan kecepatan *passing* dapat menentukan kelancaran serangan tim. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa kelemahan dalam *passing* atas sering menjadi faktor penghambat keberhasilan tim dalam mencetak poin (Siregar et al., 2021). Oleh karena itu, peningkatan teknik *passing* atas harus menjadi prioritas dalam program latihan, terutama bagi atlet yang masih dalam tahap pembentukan teknik dasar.

Di VolI Club Relasi Padangsidimpuan, hasil observasi menunjukkan bahwa kemampuan *passing* atas atlet masih berada di bawah standar yang diharapkan. Rendahnya akurasi *passing* dan kurang bervariasinya metode latihan yang diterapkan menjadi kendala utama dalam peningkatan kualitas permainan. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya inovasi dalam model latihan yang digunakan, sehingga atlet belum dapat mengoptimalkan potensi teknik *passing* atas mereka.

Variasi latihan overhead *passing* menjadi solusi potensial untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dengan memberikan variasi dalam latihan, tidak hanya aspek teknik yang dapat diperbaiki, tetapi juga motivasi dan fokus atlet dalam berlatih dapat meningkat sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Latihan yang variatif akan menghindarkan atlet dari kejenuhan dan meningkatkan kemampuan koordinasi motorik yang esensial dalam pelaksanaan *passing* atas.

Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan pengaruh variasi latihan overhead *passing* dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas, serta menjadi acuan bagi

pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif bagi *Voli Club* Relasi Padang sidimpuan dan klub serupa

Karena itu teknik 4 dasar dalam permainan bola voli semestinya mendapat perhatian yang serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya. “Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas *service*, *passing*, *block*, dan *smash*. Penguasaan teknik dasar yang sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan yang berkelanjutan dan menggunakan metode latihan yang baik. Seperti yang telah dikemukakan bahwa salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah *Passing* atas. Pada permainan bola voli dewasa ini teknik dasar *Passing* atas merupakan unsur yang sangat penting dan yang paling utama dalam permainan bola voli khususnya dalam memulai serangan, oleh karena itu para pemain berusaha untuk dapat melakukan teknik dasar *Passing* atas dengan baik (Shiddiq & Rahayu, 2022).

Passing atas adalah bola yang ditangkap di atas, sentuhkan kekening dan lontarkan kembali ke atas, tetapi karena proses gerakan tersebut dilakukan dengan sangat cepat, maka bola terlihat seperti dipantulkan. Cara melakukan *passing* atas adalah pemain harus belajar bentuk tangan dari teknik *passing* atas, yaitu meletakkan kedua tangan diatas kepala bersamaan dengan telunjuk dan ibu jari membentuk segitiga, setelah menentukan posisi tangan, pemain akan menyentuh bola di atas mata. Kegunaan *passing* atas dalam bola voli adalah untuk mengontrol dan mengarahkan bola dengan presisi, terutama saat bola datang tinggi dan lambat. Teknik ini berfungsi sebagai *set-up* atau umpan kepada *smasher* agar dapat melakukan *smash* secara efektif, sekaligus membantu menjaga ritme permainan serta koordinasi antar pemain. Selain itu, *passing* atas juga bermanfaat untuk

menerima bola *service* atau bola tanggung yang sulit dijangkau dengan *passing* bawah (Siregar *et al.*, 2021).

Variasi latihan adalah suatu bentuk penyusunan program latihan yang disusun secara bervariasi untuk menghindari kejenuhan dan meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak. Latihan disajikan dalam berbagai bentuk yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan keterampilan yang ingin dikembangkan (Dikdik zafar sidik dkk, 2019:60). Variasi latihan *passing* atas yang diberikan adalah variasi latihan *passing ladder*, *shuffle passing*, *pipeline passing* dan *passing* pola segitiga. Variasi latihan *passing ladder* melakukan *passing* atas sambil bergerak maju melewati tangga koordinasi di lantai. *Shuffle Passing* dilakukan sambil bergerak menyamping (*shuffle*) ke kiri dan kanan tanpa menyilangkan kaki. *Passing* Pola Segitiga Tiga adalah pemain membentuk formasi segitiga dan saling melakukan *passing* atas secara bergiliran. Tujuan dari semua variasi latihan adalah untuk Melatih akurasi *passing* atas agar tepat pada sasaran kepada pengumpan ketika bermain, melatih koordinasi tangan dan kaki, melatih *set up* kepada *smasher* dan mengirim bola kepada rekan setim lebih akurat dan terkontrol. Peneliti memilih variasi latihan *passing ladder*, *shuffle passing*, *pipeline passing*, dan *passing* pola segitiga karena variasi tersebut dirancang untuk meningkatkan keterampilan teknik, akurasi, dan kelincahan dalam melakukan *passing* atas. Selain itu, variasi latihan ini dipilih agar proses latihan menjadi lebih menarik, tidak monoton, serta mencegah kebosanan pada atlet. Pemilihan variasi ini juga didasarkan pada kondisi di *Club Relasi Padangsidimpuan*, di mana bentuk latihan yang diterapkan sebelumnya masih kurang bervariasi. Berdasarkan hasil observasi dan pengambilan data yang peneliti lakukan pada tanggal 25 Januari 2025 *Volley club*

Relasi Padangsidimpuan dilakukan berupa pengukuran test kemampuan *passing* atas ke dinding dengan 1 kali percobaan *passing* atas dengan durasi 1 menit pada 10 atlet pria. Pengukuran test kemampuan *passing* atas dilakukan dengan cara setiap atlet melakukan *passing* atas ke dinding, dengan target sebuah kotak yang terletak pada ketinggian 2,5 meter yang dilakukan selama 60 detik. *Passing* atas yang dianggap benar apabila bola mengenai target kotak yang berada di dinding. Adapun tes kemampuasn *passing* atas diperoleh nilai yang berkategori baik, cukup baik, dan kurang.

Hasil tes menunjukkan bahwa 10 orang atau 100% dari atlet yang di test memiliki kemampuan dengan nilai yang berkategori kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa atlet *club* Relasi Padangsidimpuan masih belum dapat menguasai teknik *passing* atas dan mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* atas. Setelah melakukan observasi lapangan peneliti menemukan suatu masalah yaitu akurasi *passing* atas yang dilakukan masih kurang baik. Hal ini terlihat dari ketidaktepatan arah bola pada saat atlet melakukan *passing* atas ke posisi *spike* belum tepat (bola melambung tinggi/ terlalu rendah) sehingga *spike* tidak bisa menerima *smash* dengan maksimal. Selain itu peneliti juga menemukan bahwa bentuk latihan yang diterapkan di *club* Relasi Padangsidimpuan belum cukup bervariasi dan teknik dasar *passing* atas belum dikuasai secara menyeluruh oleh para atlet . Oleh karena itu dibutuhkan inovasi dalam bentuk variasi latihan yang lebih berfokus untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas para atlet.

Berdasarkan permasalahan yang ada di lingkungan *club* Relasi Padangsidimpuan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul

“Pengaruh variasi latihan *Overhead Passing* terhadap hasil *Passing* atas bola voli pada atlet putra *Volley Club* Relasi Padangsidempuan tahun 2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Teknik latihan yang dimiliki atlet khususnya yaitu *passing* atas pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun *Club* Voli Relasi Padangsidempuan Tahun 2025 masih pada kategori kurang.
2. Bentuk variasi latihan *overhead passing* belum efektif untuk meningkatkan *passing* atas bola voli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun *Club* Voli Relasi Padangsidempuan Tahun 2025
3. kurasi *passing* atas bola voli pada Atlet Putra Usia 16–18 Tahun *Club* Voli Relasi Padangsidempuan Tahun 2025 masih belum tepat sasaran sehingga menghambat efektivitas serangan tim.
4. Penguasaan teknik dasar *overhead passing* pada Atlet Putra Usia 16–18 Tahun *Club* Voli Relasi Padangsidempuan Tahun 2025 masih belum optimal.
5. Kurang latihan dan repetisi pada tehnik dasar serta bentuk latihan *passing* atas pada atlet putra usia 16-18 tahun *club* voli relasi padangsidempuan tahun 2025
6. Sentuhan pada bola dan posisi tangan kurang baik pada atlet usia 16-18 tahun *club* relasi padangsidempuan tahun 2025

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *overhead passing* terhadap hasil *passing* atas bola voli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun *Club* Voli Relasi Padangsidempuan Tahun 2025

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *overhead passing* terhadap hasil *passing* atas bola voli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun *Club* Voli Relasi Padangsidempuan Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari apa yang sudah di uraikan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *overhead passing* terhadap hasil *passing* atas bola voli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun *Club* Voli Relasi Padangsidempuan Tahun 2025?

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Untuk mengetahui adakah pengaruh variasi latihan *overhead passing* terhadap hasil *passing* atas bola voli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun *Club* Voli Relasi Padangsidempuan Tahun 2025, serta penulis dalam hasil penelitian yang diperoleh

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti Kegiatan penelitian ini menjadi pengalaman yang sangat bermanfaat banyak ilmu yang didapatkan sepanjang penyusunan proposal penelitian ini, diharapkan ilmu yang didapatkan dapat dikembangkan lebih baik lagi.
- b. Bagi Pelatih Penelitian ini digunakan sebagai bahan perbandingan bagi pelatih dalam proses variasi latihan *overhead passing* terhadap hasil *passing* atas bola

voli pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun *Club* Voli Relasi Padangsidempuan
Tahun 2025.



THE
Character Building
UNIVERSITY