

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga bola voli secara umum diajarkan di kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah yang ada di Indonesia serta digemari oleh masyarakat. Permainan bola voli dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan, tetapi tujuan permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler ialah untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya atau menjadi juara.

Untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan latihan-latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Yang dimaksud dengan latihan intensif adalah latihan dengan beban kerja yang meningkat, baik dilakukan saat dikegiatan ekstrakurikuler maupun diluar kegiatan tersebut. Sedangkan yang dimaksud dengan latihan terprogram dengan baik adalah latihan yang memiliki tujuan yang jelas materinya sesuai dengan karakteristik olahraga yang dibina.

Permainan bola voli merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sudah banyak dilaksanakan di sekolah tetapi pelaksanaannya masih belum bisa maksimal. Hal itu disebabkan karena sekolah belum serius dalam memberi perhatian dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Misalkan dalam menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap yang dapat mendukung kegiatan tersebut dan juga dalam menyediakan pelatih yang berkompeten dalam bidangnya yang pada akhirnya kegiatan positif tersebut yang harusnya memberi kontribusi yang besar dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain bola voli, tetapi sebaliknya tidak berpengaruh besar dalam mengembangkan kemampuan siswa.

Permainan bola voli adalah salah satu jenis permainan beregu. Sebagaimana diketahui prinsip utama dalam permainan beregu adalah kerjasama satu regu dengan tujuan mencapai

kemenangan. Untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan setiap pemain dituntut terlebih dulu menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli. Salah satu yang mutlak dikuasai seorang pemain bola voli adalah teknik *passing* bawah.

*Passing* bawah khususnya dilakukan dalam upaya memulai pola penyerangan dan sekaligus menahan segala jenis serangan yang dilancarkan oleh regu lawan baik berupa *passing*, *smash*, dan lain sebagainya. Umumnya serangan yang dilancarkan adalah keras, deras dan cepat. Salah satu upaya yang efektif untuk menahan serangan tersebut adalah dengan menggunakan *passing* bawah.

Salah satu masalah yang sering terjadi dalam permainan bola voli ialah kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan praktek *passing* bawah. Adapun masalah yang sering dialami oleh siswa ketika melakukan teknik *passing* bawah yaitu, perkenaan bola dengan lengan kurang tepat sehingga pantulan yang dihasilkan tidak terarah.

Sekolah SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi juga memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler, yaitu pada pelajaran komputer, seni maupun olahraga. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah tersebut adalah bola voli dan kegiatan tersebut di bentuk sejak tahun 2010 dan masih berjalan sampai sekarang.

Dari hasil observasi kepada guru penjas atau pelatih ekstrakurikuler bola voli khususnya mengenai teknik dasar *passing* bawah bola voli diperoleh hasil sebagai berikut: pelatih ekstrakurikuler bola voli dalam melatih teknik dasar *passing* bawah kurang bervariasi. Dari pengamatan yang dilakukan kepada siswa, diperoleh hasil yaitu banyak siswa kesulitan dalam melakukan *passing* bawah bola voli, hal ini ditandai dengan kedua lutut tidak di tekuk, posisi badan masih tegak, posisi tangan tidak lurus serta lemahnya pegangan kedua tangan yang mengakibatkan perkenaan bola dengan lengan kurang tepat sehingga pantulan yang dihasilkan tidak terarah.

Dari hasil wawancara dengan pelatih, yaitu bapak Hendri Sihotang S.pd, pada hari Rabu, 17 Oktober 2012, diketahui bahwa selama ini latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu, latihan *passing* bawah yang dilakukan secara berpasangan kemudian langsung bermain seperti pertandingan yang sebenarnya.

Hal yang menyebabkan siswa tidak mampu melakukan teknik *passing* bawah dengan baik adalah kurangnya pemahaman pelatih mengenai program latihan dan variasi-variasi latihan untuk melatih teknik *passing* bawah sehingga siswa tidak mampu melakukan teknik *passing* bawah dengan sempurna dan karena kebanyakan pelatih dalam proses latihan masih menggunakan metode ceramah. Selama ini pelatih hanya bisa berkomentar tentang kesalahan teknik yang dilakukan siswa tanpa memberikan contoh gerakan *passing* bawah yang baik dan benar.

Data hasil tes pendahuluan yang dilakukan pada hari Jumat, 19 Oktober 2012 pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi yang berlokasi di Jl. K.F. Tandean Kota Tebing Tinggi diketahui hasilnya sebagai berikut :

**Tabel 1. Hasil Tes Pendahuluan *passing* Bawah Bola Voli**

No.	Nama Siswa	Hasil Tes	Nilai	Kategori
1.	Kiki Amanda	17	70	Kurang
2.	Yosi Kasmawati	19	70	Kurang
3.	Lelyana Panjaitan	13	70	Kurang
4.	Fitriyani	18	70	Kurang
5.	Riska Rohmuliani	15	70	Kurang
6.	Leni Marlina	7	65	Sangat Kurang
7.	Suci Nila Sari	14	70	Kurang
8.	Bunga Sriana	8	65	Sangat Kurang

**Tabel 2. Norma Penilaian *Passing* Bawah Putri**

Hasil tes	Nilai	Kategori
>40	85	Sangat baik
30-39	80	Baik
20-29	75	Sedang
09-19	70	Kurang

00-08	65	Sangat kurang
-------	----	---------------

(Sumber :<http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html>).

Dari data hasil tes *passing* bawah bola voli tersebut dapat diketahui bahwa kemampuan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa diperlukan suatu metode yang dapat mendukung pelatih dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah. Maka dari itu, peneliti ingin menerapkan suatu metode latihan yaitu metode variasi latihan. Metode variasi latihan ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan prestasi siswa, sebab metode latihan ini terdiri dari variasi-variasi latihan sehingga siswa lebih terampil dalam melakukan *passing* bawah bola voli.

Sehubungan dengan kenyataan tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Metode Variasi Latihan Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi Tahun 2012”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi, antara lain: Apakah dengan penerapan metode variasi latihan dapat meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler Di SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi? Apakah sarana dan prasarana olahraga yang tidak mendukung mengakibatkan rendahnya kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler Di SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi? Apakah metode latihan yang diterapkan pelatih kurang menarik minat siswa sehingga menyebabkan rendahnya kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler Di SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi? Apakah dengan metode variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan



*passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler Di SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya ruang lingkup masalah serta keterbatasan waktu, dana dan kemampuan penulis maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah Upaya Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Metode Variasi Latihan Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi Tahun 2012.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan dalam penelitian ini adalah: Apakah dengan menerapkan metode variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi Tahun 2012?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli dengan menerapkan metode variasi latihan pada siswa ekstrakurikuler Di SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi Tahun 2012.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengguna informasi penelitian ini. Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Untuk menambah dan memperluas pengetahuan serta wawasan bagi penulis mengenai metode variasi dan sebagai calon pendidik di masa yang akan datang.
2. Sebagai bahan masukan bagi guru Pendidikan Jasmani maupun Pelatih untuk mengembangkan kemampuan dalam proses belajar mengajar maupun melatih.
3. Sebagai bahan referensi dan masukan bagi peneliti lain yang ingin mendalami penelitian sejenis.

