

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang direncanakan mulai dari arah, tujuan, dan lokasi untuk membina dan mempertahankan kebugaran jasmani individu atau kelompok. Dengan berolahraga jasmani dan rohani manusia dapat terjaga dan terkontrol kesehatannya. Kesehatan jasmani dan rohani itu sangat penting karena akan menjadi modal untuk menghadapi kehidupan sehari-hari.

Salah satu cabang olahraga di Indonesia yang paling banyak peminatnya adalah bola voli. Mengingat di setiap pertandingan bola voli yang ada tidak pernah luput dari banyaknya penonton. Olahraga di Indonesia menjadi bagian penting dalam pembentukan generasi muda. Saat ini banyak generasi muda yang belum mengerti sama sekali tentang olahraga bagi kesehatan tubuh. 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 merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan

yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Dalam hal ini menguasai teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat mendasar untuk mencapai prestasi bola voli. Berkaitan dengan teknik dasar bola voli

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar permainan bola voli merupakan suatu proses gerak tubuh yang dibuktikan dengan praktek yang dilakukan dengan sebaik mungkin dalam arti efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti guna mencapai hasil yang baik dalam permainan bola voli. Teknik permainan bola voli merupakan aktivitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang maksimal. Teknik dasar yang sangat penting salah satunya yaitu *passing* bawah.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, serta yang paling penting adalah untuk mengembalikan bola ke pengumpan atau *tosser* agar pengumpan dapat menciptakan serangan dengan mengumpan bola pada *spiker* untuk menjatuhkan bola di daerah lawan demi untuk mendapatkan angka. *Passing* bawah merupakan salah satu Teknik dasar dalam permainan bola voli. Permainan ini dimainkan oleh 2 regu yang saling berhadapan dan di batasi dengan net. *Passing* bawah adalah salah satu Teknik dalam permainan bola voli.

Menurut Asep (2007:82) *passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah. Menurut Ahmadi (2007:22) *passing* bawah merupakan upaya

seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan di lapangan sendiri untuk dikembalikan ke pihak lawan. Menurut Harun (2016:55) *passing* bawah adalah pukulan atau pengamabilan tangan kebawah, dilakukan dengan cara sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan kemudian gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola. Menurut Toto Subroto (2010:51) *Passing* bawah adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. *Passing* ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan regu, yang memiliki ciri sulit; misalnya bola rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua tangan. Kadang kala juga *passing* bawah digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti *passing* dan umpan

Kegunaan dari *passing* bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola *smash* atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi *block* atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba. Banyak bentuk-bentuk latihan *passing* bawah yang sering digunakan hanya pada saat pemanasan atau hanya pada awal latihan, tetapi yang banyak digunakan pada bentuk latihan *passing* bawah ke dinding dan pada bentuk latihan *passing* bawah berpasangan, dalam hal ini kedua bentuk latihan tersebut sering dipelajari pada para siswa baik saat pelajaran penjas maupun pada saat kegiatan ekstrakurikuler, tetapi bentuk latihan tadi terkadang hanya menjadi pemanasan tanpa diterapkan pada latihan teknik yang mengkhususkan

mempelajari latihan *passing* bawah demi meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara dengan pelatih pada saat sesi latihan pada hari Sabtu tanggal 14 Desember 2024 di *club* bola voli CV Relasi Padangsidempuan atlet mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah, alur bola tidak begitu baik ketika *passing* bawah dan tidak akurat dalam mengumpan bola sama teman satu tim dikarenakan kurang melatih teknik *passing* bawah.

Berdasarkan hasil observasi dan pengambilan tes data yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Desember 2024, hari Sabtu di *club* bola voli CV Relasi Padangsidempuan masih banyak atlet yang belum mencapai standar dalam melakukan teknik *passing* bawah, adapun hasil tes dari *passing* bawah pada atlet putra *club* bola voli CV Relasi Padangsidempuan dengan 1 kali percobaan *passing* bawah selama 1 menit. Jumlah atlet 12 orang usia 16-18 Tahun, 70% kategori kurang (K), 30% kategori sedang (S), dari hasil tes tersebut dapat kita lihat atlet mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh latihan *triangle drill* dan *shuttle passing drill* terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putra *club* bola voli CV Relasi Padangsidempuan Tahun 2025”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan diatas maka ada beberapa masalah yang akan diidentifikasi diantara yaitu sebagai berikut:

1. Kurangnya penguasaan teknik sikap persiapan dan pelaksanaan dalam melakukan *passing* bawah.

2. Kurangnya bentuk latihan untuk meningkatkan *passing* bawah.
3. Melakukan teknik gerakan *passing* bawah yang tidak efisien.
4. Kurangnya sarana prasarana atlet
5. Kurangnya variasi latihan *passing* bawah

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dijelaskan diatas, sehingga peneliti membuat pembatasan masalah untuk menghindari perluasan pembahasan maka pembatasan masalah yaitu: pengaruh latihan *triangel drill* dan *shuttle passing drill* terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putra *club* bola voli CV Relasi Padangsidempuan tahun 2025.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan ruang lingkup yang telah dijelaskan diatas maka rumusan masalah yaitu: Apakah latihan *triangle drill* dan latihan *shuttle passing drill* berpengaruh terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putra *club* bola voli CV Relasi Padangsidempuan tahun 2025?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil *passing* bawah melalui latihan *triangle drill* dan latihan *shuttle passing drill* pada atlet putra *club* bola voli CV Relasi Padangsidempuan tahun 2025.

1.6. Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis.

A. Manfaat Teoritis

- 1) Sebagai referensi yang dapat mendukung pelatih dalam merancang latihan untuk meningkatkan hasil *passing* bawah

- 2) Supaya dapat digunakan sebagai referensi dan dasar untuk penelitian selanjutnya.

B. Manfaat Praktis

- 1) Untuk atlet, Penelitian dapat menjadi sumber pembelajaran dan informasi untuk memahami cara meningkatkan hasil *passing* bawah
- 2) Penelitian ini digunakan sebagai bahan perbandingan bagi pelatih dalam proses variasi latihan *passing* bawah dan pengaruhnya terhadap hasil *passing* bawah bola voli

