

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga, penguasaan teknik dasar sangat penting untuk menunjang performa atlet dan tim secara keseluruhan. Salah satu cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar dengan baik adalah bola voli. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik wanita maupun pria (Siregar et al., 2021). Dalam permainan bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar dapat bermain dengan baik. Penguasaan teknik dasar sangat penting karena memengaruhi kemenangan atau kekalahan tim, selain faktor kondisi fisik dan mental. Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik dasarnya masing-masing, begitu pula dengan bola voli. Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *passing* (Khafidoh, 2018: 4) dalam (Pamungkas et al., 2021).

Dalam permainan bola voli, *passing* memiliki peran krusial, yang berfungsi sebagai langkah awal dalam menyusun strategi serangan maupun pertahanan. Penguasaan teknik passing yang baik akan memberikan keunggulan bagi tim dalam mengontrol permainan dan menciptakan peluang untuk mencetak poin. Oleh karena itu, pemahaman dan penguasaan passing harus menjadi prioritas utama bagi setiap pemain sebelum mempelajari teknik lanjutan lainnya.

Menurut Pardijono, Hidayat, dan Taufiq (2011) dalam (Adi & Indarto, 2021), *passing* adalah proses mengumpan bola kepada rekan satu tim sebagai langkah awal dalam menyusun strategi serangan. *Passing* berperan penting dalam

bola voli sebagai penentu keberhasilan tim, baik dalam menyerang maupun bertahan. Sebagai keterampilan dasar, *passing* harus dikuasai oleh setiap pemain atau siswa. Pada tahap awal, seorang pemain dianggap cukup mampu jika telah menguasai teknik dasar *passing* sebelum berlanjut ke teknik lainnya, seperti *servis*.

Keberhasilan sebuah tim sangat bergantung pada kemampuan dasar para pemainnya, terutama dalam melakukan *passing*. Sebagai salah satu teknik dasar yang harus dikuasai, *passing* tidak hanya berfungsi untuk mengontrol bola, tetapi juga menjadi kunci dalam membangun serangan yang terstruktur. Salah satu jenis *passing* yang paling sering digunakan adalah *passing* bawah, yang berperan penting dalam menerima bola dari lawan dan menyiapkannya untuk serangan berikutnya.

Dalam permainan bola voli, *passing* digunakan sekitar 80% dari keseluruhan permainan. Di setiap permainan, dari tiga sentuhan yang diizinkan, hampir selalu dua di antaranya adalah *passing*, dan satu sentuhan lainnya biasanya berupa *smash* untuk menyerang lawan (Pamungkas et al., 2021). *Passing* bawah adalah teknik fundamental yang berperan penting dalam bola voli, yaitu membangun serangan efektif dan menjaga stabilitas permainan tim. Menurut Ngatiyono (2007:12) dalam (Siregar et al., 2021), menyatakan bahwa setiap pemain bola voli harus menguasai teknik *passing* bawah karena teknik ini berfungsi untuk menerima serangan dari lawan, baik dalam bentuk *servis* maupun *smash*.

Penguasaan teknik dasar sangat penting untuk memastikan kelancaran strategi dan kerja sama tim. *Passing* bawah menjadi dasar dalam menerima servis, mengontrol bola, serta memulai serangan. Kemampuan melakukan *passing* bawah dengan baik tidak hanya meningkatkan akurasi operan, tetapi juga membantu pemain dalam menghadapi berbagai situasi permainan, baik dalam posisi bertahan maupun menyerang.

Passing bawah dalam bola voli adalah teknik mengoper bola dengan kedua tangan yang disatukan dan rapat, di mana bola mengenai bagian dalam lengan bawah. Saat melakukan *passing* bawah, posisi kaki dibuka sejajar dengan bahu, lutut sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan, serta tangan dirapatkan dan diayunkan hingga sejajar dengan bahu, disertai gerakan tubuh untuk melambungkan bola (Siregar et al., 2021). Teknik ini juga dapat dilakukan dengan satu tangan dalam situasi tertentu, terutama saat bola sulit dijangkau dengan kedua tangan, misalnya ketika bola jatuh jauh dari posisi pemain (Adi & Indarto, 2021).

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang memiliki peran krusial dalam membangun serangan yang efektif. Teknik ini tidak hanya berfungsi untuk menerima servis lawan, tetapi juga menjadi langkah awal dalam menyusun strategi permainan. Oleh karena itu, penguasaan *passing* bawah yang baik sangat diperlukan agar bola dapat diteruskan dengan akurat kepada toser dan memungkinkan serangan yang terorganisir. Namun, meskipun teknik ini tampak sederhana, banyak atlet yang masih mengalami kesalahan dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan observasi di *Club Volly* Deli Serdang, ditemukan bahwa kesalahan yang sering terjadi antara lain ketidaktepatan dalam mengarahkan bola

ke target serta kesalahan teknik dasar seperti posisi tangan yang kurang tepat, postur tubuh yang tidak seimbang, dan koordinasi gerakan yang kurang optimal. Menurut Sukadiyanto (2016:161) dalam (Pahlevi & Muhammad, 2019), kesalahan dalam *passing* bawah dapat terjadi karena beberapa faktor, seperti kurangnya konsentrasi, rasa gugup, penerimaan bola yang tidak tepat, posisi tangan yang keliru, sudut tangan yang kurang sesuai saat menerima bola, serta keterbatasan dalam merasakan bola (*feel the ball*). Selain itu, pengembalian bola melalui *passing* bawah yang kurang terarah dapat menyebabkan kesalahan dalam memberikan bola kepada *set-upper* (*tosser*).

Kualitas *passing* bawah yang baik tidak hanya bergantung pada keterampilan individu, tetapi juga pada metode latihan yang diterapkan. Pemilihan metode latihan yang tepat dapat membantu pemain mengembangkan teknik yang lebih baik serta meningkatkan efektivitas dalam permainan. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan metode latihan yang bervariasi guna mendukung perkembangan keterampilan dasar, termasuk *passing* bawah.

Metode latihan yang diterapkan adalah salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas *passing* bawah. Metode latihan yang efektif berperan penting dalam mengasah teknik dasar, termasuk *passing* bawah dalam bola voli. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik guna mendukung keterampilan dasar dalam permainan bola voli adalah latihan variasi. Latihan variasi merupakan metode yang menyajikan berbagai jenis latihan berbeda untuk menghindari kebosanan serta membantu dalam peningkatan keterampilan dan kondisi fisik (Manurizal et al., 2024).

Variasi latihan dalam olahraga, khususnya dalam teknik dasar passing bawah dalam bola voli, menjadi salah satu faktor penting dalam pembelajaran dan pengembangan keterampilan atlet. Pendekatan yang bervariasi dalam latihan memungkinkan atlet untuk lebih memahami teknik dengan cara yang lebih efektif, meningkatkan koordinasi gerakan, serta memperbaiki akurasi umpan. Selain itu, variasi latihan juga dapat meningkatkan motivasi dan minat atlet dalam berlatih, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih optimal.

Variasi latihan dasar *passing* bawah diyakini dapat membantu atlet dalam memahami teknik dengan lebih baik, meningkatkan koordinasi gerakan, serta memperbaiki akurasi umpan. Penelitian yang dilakukan oleh (Sutisna et al., 2022) menunjukkan bahwa variasi latihan dasar *passing* bawah seperti penerapan metode *wall bounce* berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK Al-Ihya Selajambe. Penelitian yang dilakukan oleh (Riksandi et al., 2024) juga mengonfirmasi bahwa variasi latihan dasar passing bawah, seperti *drill* berpasangan, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 4 Cikelet.

Selain itu, latihan *drill* menggunakan media dinding juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Surabaya (Aslamiya & Irsyada, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan yang bervariasi dapat memberikan dampak positif bagi pembinaan keterampilan dasar atlet. Dengan demikian,

diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif dalam pembinaan olahraga di lingkungan sekolah.

Sejalan dengan temuan penelitian terdahulu, observasi yang dilakukan di *Club Volly Deli Serdang* menunjukkan hasil *pretest* menggunakan *Brumbach Forearm Pass Wall-Volley Test*, yang bertujuan untuk mengukur keterampilan *passing* bawah menggunakan teknik *forearm pass* dalam permainan bola voli. Dari hasil *pretest* terhadap 11 atlet, distribusi keterampilan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- a) Kategori Baik: 36.36% (4 orang)
- b) Kategori Cukup: 36.36% (4 orang)
- c) Kategori Kurang: 9.09% (1 orang)
- d) Kategori Sangat Kurang: 18.18% (2 orang)
- e) Kategori Sangat Baik: 0% (tidak ada peserta yang mencapai kategori ini).

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori cukup dan baik, dengan persentase sebesar 72.72%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki pemahaman dan keterampilan dasar *passing* bawah yang memadai. Namun, di sisi lain, masih terdapat 27.27% atlet yang masuk dalam kategori kurang dan sangat kurang. Persentase ini menunjukkan bahwa masih ada sekelompok atlet yang belum mencapai tingkat keterampilan *passing* bawah yang optimal, sehingga memerlukan perhatian lebih dalam program latihan.

Faktor-faktor yang mungkin berkontribusi terhadap hasil ini meliputi perbedaan pengalaman bermain, frekuensi latihan, serta tingkat pemahaman teknik yang dimiliki oleh masing-masing atlet. Atlet yang berada dalam kategori kurang dan sangat kurang mungkin mengalami kendala dalam koordinasi gerakan, akurasi umpan, atau kurangnya kepercayaan diri saat melakukan passing bawah dalam situasi permainan sebenarnya.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini diterapkan dua metode variasi latihan dasar, yaitu *wall bounce* dan *drill* berpasangan, sebagai *treatment* untuk melihat bagaimana keterampilan *passing* bawah atlet dapat meningkat. Hal ini dikarenakan metode latihan yang diterapkan adalah salah satu faktor yang memengaruhi kualitas passing bawah, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “Pengaruh Variasi Latihan *Wall Bounce* dan *Drill* Berpasangan terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli di *Club Volly* Deli Serdang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Sejalan dengan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain sebagai berikut:

- a. Mayoritas atlet masih berada pada kategori "cukup" dan belum mencapai keterampilan *passing* bawah yang optimal.
- b. Tidak ada atlet yang mencapai kategori "sangat baik," menunjukkan perlunya peningkatan keterampilan.
- c. Sebanyak 27.27% atlet masuk kategori "kurang" dan "sangat kurang," yang mengindikasikan masih adanya kesulitan dalam *passing* bawah.

- d. Diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah atlet.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari berbagai identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah yaitu fokus kepada Variasi Latihan *Wall Bounce* dan *Drill* Berpasangan terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli di *Club Volly* Deli Serdang.

1.4 Rumusan Masalah

Maka, rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *wall bounce* dan *drill* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah atlet bola voli di *club volly* deli serdang?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat keterampilan *passing* bawah pada atlet di *club volly* deli serdang.
2. Untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada atlet di klub voli Deli Serdang dengan menerapkan variasi latihan *wall bounce* dan *drill* berpasangan.
3. Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *wall bounce* dan *drill* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah atlet bola voli di *club volly* deli serdang.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini dibagi menjadi dua hal, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan referensi dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya dalam pengukuran keterampilan *passing* bawah dalam bola voli. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan metode penilaian keterampilan *passing* bawah, terutama dalam kondisi tidak tersedianya norma baku untuk tes *Brumbach Forearm Pass Wall-Volley*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih Bola Voli Di *Club Volly* Deli Serdang, hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah atlet atau peserta didik.
- b. Bagi Pemain atau Peserta Didik: Memberikan pemahaman mengenai tingkat keterampilan *passing* bawah mereka, sehingga dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan performa melalui latihan yang sesuai.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: Dapat menjadi referensi bagi penelitian berikutnya dalam pengukuran keterampilan *passing* bawah, khususnya dalam pengembangan norma baku untuk tes *Brumbach Forearm Pass Wall-Volley*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan populasi yang lebih besar atau menggunakan metode analisis yang lebih mendalam.