

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dan merupakan salah satu kebutuhan yang paling penting. Perkembangan dan kemajuan olahraga di dunia, termasuk Indonesia, meningkat dengan sangat cepat. Olahraga dapat dibagi menjadi dua kelompok tergantung pada tujuannya, olahraga kompetitif dan olahraga rekreasi. Olahraga kompetitif dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi, kemenangan, serta mengukur kemampuan fisik, teknik, dan mental melalui pertandingan yang diatur secara resmi, contohnya sepak bola, bola voli, atletik, pencak silat, renang, dan balap sepeda. Sementara itu, olahraga rekreasi lebih ditujukan untuk menjaga kesehatan, kebugaran, kesenangan, serta mengisi waktu luang tanpa tekanan untuk menang, seperti jalan santai, jogging, bersepeda santai, yoga, hiking, senam sehat, hingga olahraga tradisional (Gumantan et al., 2020).

Gabungan antara olahraga kompetitif dan olahraga rekreasi melahirkan jenis olahraga yang bisa dimainkan untuk hiburan sekaligus bisa dipertandingkan secara resmi. Artinya, olahraga tersebut dapat dinikmati secara santai untuk menjaga kebugaran, namun juga memiliki aturan baku yang memungkinkan dilombakan. Beberapa contohnya adalah bulu tangkis, tenis, tenis meja, bola voli, basket, sepak bola, futsal, renang, bersepeda, dan atletik. Olahraga kompetitif dan rekreasi yang populer hadir dalam kehidupan masyarakat Indonesia dan banyak diminati salah satunya adalah bola voli.

Permainan bola voli menurut (PBVSI, 2004) adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Bagi seorang calon pendidik atau pendidik perlu kiranya memahami dan mengetahui lebih dalam tentang permainan bola voli mulai dari sejarah, perkembangan permainan, teknik dasar dan strategi dalam bermain. Permainan bola voli terus mengalami perkembangan dari tahun ke tahun sesuai dengan kemajuan zaman. Pengembangan yang sudah terjadi diantaranya adalah peraturan permainan, teknik dasar dan strategi permainan.

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian dari rekonstruksi sistem pendidikan nasional secara keseluruhan (Siregar, S. 2025). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SMP/MTs juga membentuk sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa secara utuh melalui aktivitas jasmani yang terencana. Dalam Kurikulum Merdeka, salah satu materi penting PJOK di kelas VIII adalah permainan bola besar, termasuk bola voli, yang menuntut peserta didik memahami sekaligus mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan (misalnya passing, servis, smash, dan membendung) dengan koordinasi yang baik. Artinya, pembelajaran bola voli di kelas VIII tidak cukup jika hanya mengulang satu bentuk latihan yang sama, tetapi perlu dirancang dalam bentuk variasi aktivitas agar tujuan pembelajaran tercapai.

Dalam permainan bola voli, passing merupakan keterampilan dasar yang sangat menentukan kelancaran permainan. Passing menjadi awal dari membangun serangan dan menjaga bola tetap hidup dalam rally. Secara khusus, passing bawah sering digunakan untuk menerima servis atau bola rendah, dan keterampilan ini

menuntut posisi tubuh rendah, kontrol lengan, serta ketepatan arah bola agar dapat diarahkan kepada pengumpan (setter) atau rekan satu tim (FIVB, 2024). Jika kemampuan passing bawah peserta didik masih rendah, maka permainan menjadi mudah rusak (bola sering mati), ritme kerja sama tim tidak terbentuk, dan tujuan pembelajaran permainan bola voli sulit tercapai.

Namun, pada kenyataannya kemampuan passing bawah bola voli peserta didik kelas VIII MTsN 2 Padang Lawas Utara masih belum optimal. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 04 September 2025, terlihat bahwa sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan saat melakukan passing bawah. Kesulitan tersebut tampak pada posisi badan yang belum siap, lutut kurang ditekuk, tangan belum rapat, bidang sentuh bola tidak tepat pada lengan bagian dalam, serta arah pantulan bola yang sering tidak terkontrol. Akibatnya, bola sering tidak sampai kepada teman satu tim atau keluar dari area permainan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar passing bawah peserta didik masih perlu ditingkatkan.

Permasalahan tersebut diperkuat oleh data hasil tes awal passing bawah yang menunjukkan bahwa dari 20 peserta didik kelas VIII yang mengikuti tes, terlihat bahwa ada 14 orang (70%) gerakan tangan terlalu tinggi saat hendak mengambil bola, 9 orang (45%) menurunkan badan dengan menekuk pinggang bukan lutut, 4 orang (20%) tangan tidak menyatu saat menerima bola, dan 12 orang (60%) bola mengenai tangan bagian siku atau menyentuh badan. Data ini menjadi bukti konkret bahwa kemampuan peserta didik pada materi passing bawah bola voli masih tergolong rendah dan memerlukan upaya perbaikan melalui strategi pembelajaran

yang lebih tepat.

Selain rendahnya hasil belajar, kurang optimalnya kemampuan passing bawah juga diduga dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang masih kurang bervariasi. Berdasarkan pengamatan selama pembelajaran, guru cenderung menggunakan metode yang bersifat konvensional, yaitu menjelaskan materi, memberi contoh gerakan, lalu meminta peserta didik menirukan secara berulang. Pola pembelajaran seperti ini membuat sebagian peserta didik cepat merasa bosan, kurang aktif, dan kurang termotivasi untuk berlatih. Bukti konkret dari kondisi tersebut terlihat dari banyak siswa yang berbicara sendiri saat latihan, kurang antusias mengikuti instruksi, sering meminta istirahat, atau tidak serius saat praktik.

Selain faktor siswa dan guru, kondisi sarana dan prasarana juga menjadi bagian dari temuan observasi. Sekolah memiliki fasilitas untuk pembelajaran bola voli, namun penggunaannya masih menghadapi beberapa keterbatasan, seperti jumlah bola yang terbatas sehingga siswa harus menunggu giliran, kondisi lapangan yang belum sepenuhnya ideal untuk praktik (permukaan lapangan kurang rata/kurang nyaman saat bergerak), serta keterbatasan media bantu latihan (target sasaran, cone, atau alat penanda) yang sebenarnya dapat mendukung latihan teknik passing bawah secara lebih menarik dan terarah.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan solusi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan passing bawah siswa sekaligus meningkatkan keaktifan dan motivasi belajar. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah variasi pembelajaran passing bawah, yaitu penggunaan berbagai bentuk latihan yang bervariasi (misalnya passing bawah sambil bergerak, latihan dengan target sasaran,

latihan kelompok kecil, permainan modifikasi, dan latihan penerimaan servis). Dengan variasi pembelajaran, siswa tidak hanya mengulang gerakan yang sama, tetapi belajar dalam situasi latihan yang lebih beragam, lebih menantang, dan lebih mendekati kondisi permainan sesungguhnya.

Pembelajaran dengan bentuk latihan yang bervariasi akan memberikan stimulus baru bagi siswa, memotivasi siswa, dan membuat proses pembelajaran menjadi lebih dinamis. Latihan variasi juga membantu siswa beradaptasi dengan berbagai situasi permainan yang berbeda, sehingga keterampilan siswa menjadi lebih fleksibel dan terasah. Dalam konteks passing bawah, variasi bentuk latihan dapat melibatkan perubahan arah, kecepatan, dan posisi tubuh saat melakukan passing, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan adaptif dan ketangkasan yang lebih baik (Saputra, 2025).

Penelitian ini memiliki kebaharuan karena secara spesifik menguji variasi pembelajaran passing bawah sebagai strategi yang dirancang sistematis untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pada siswa kelas VIII di MTsN 2 Padang Lawas Utara. Penelitian ini menekankan pembelajaran yang selaras dengan Kurikulum Merdeka, sekaligus mengukur peningkatan keterampilan secara teknik pada kemampuan passing bawah.

Oleh karena itu, penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Pembelajaran Passing Bawah dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli pada Kelas VIII MTsN 2 Padang Lawas Utara” penting dilakukan sebagai upaya memberikan alternatif pembelajaran PJOK yang lebih menarik, menantang, dan efektif. Penelitian ini diharapkan dapat membuktikan bahwa penerapan variasi

pembelajaran tidak hanya meningkatkan keterampilan passing bawah secara teknik, tetapi juga meningkatkan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Pembelajaran bola voli di kelas VIII tidak cukup jika hanya mengulang satu bentuk latihan yang sama, tetapi perlu dirancang dalam bentuk variasi aktivitas agar tujuan pembelajaran tercapai.
2. Kemampuan dasar siswa dalam melakukan passing bawah masih belum optimal, misalnya banyak bola yang tidak terarah, pantulan bola terlalu tinggi atau terlalu rendah, serta gerakan tangan dan posisi badan siswa belum sesuai.
3. Guru masih cenderung menggunakan pola latihan yang berulang dan sama dari pertemuan ke pertemuan, misalnya hanya latihan passing bawah berpasangan dengan jarak tertentu secara terus-menerus.
4. Sebagian siswa tampak kurang percaya diri saat menerima bola, takut bola mengenai lengan atau wajah, dan cenderung menghindar ketika bola datang.
5. Motivasi dan antusiasme siswa juga terlihat menurun ketika latihan dilakukan dengan bentuk yang sama terus-menerus.

6. Keterbatasan sarana dan prasarana, seperti jumlah bola yang terbatas, kondisi lapangan yang belum sepenuhnya ideal untuk praktik serta media bantu latihan.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun agar dalam penelitian ini dapat terarah, maka pembahasan penulisan ini dibatasi pada ruang lingkup pembahasan sebagai berikut: “Pengaruh Variasi Pembelajaran dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli (Secara Teknik) pada Kelas VIII MTsN 2 Padang Lawas Utara Semester Genap T.A 2025/2026”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh variasi pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada kelas VIII MTsN 2 Padang Lawas Utara?”

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk menganalisis pengaruh variasi pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada kelas VIII MTsN 2 Padang Lawas Utara”.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, kegunaan dari hasil penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada kelas VIII MTSN 2 Padang Lawas Utara.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli sehingga dapat tampil lebih baik dalam suatu pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang optimal.

b. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para pendidik dalam mengoptimalkan pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli kelas VIII MTSN 2 Padang Lawas Utara.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam mengembangkan ilmu passing bawah bola voli.