

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan tubuh. Olahraga banyak digemari dan dilakukan oleh masyarakat bahkan sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga bukan hanya untuk kesehatan saja melainkan juga sebagai sarana rekreasi, pendidikan dan menghasilkan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang berkembang dan banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga bola voli (Alpandi et al., 2023).

Permainan bola voli dalam kehidupan masyarakat sangat populer dan diminati, hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya klub-klub bola voli di seluruh pelosok tanah air. Seiring berkembangnya, 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 tim (Beregu) di mana di setiap satu tim terdiri dari 6 orang pemain di dalam tim, tiap tim dipisahkan oleh net. Setiap tim mencoba untuk membuat poin dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan untuk

mencapai kemenangan dan pemain diharuskan menguasai teknik-teknik dan strategi yang baik dalam permainan bola voli.

Klub bola voli RELASI Padangsidempuan adalah Klub yang berada di Kota Padangsidempuan yang bertepatan di Jl. Sutan Moh. Arif No. 159, Batang Ayumi Julu, Kecamatan Padangsidempuan Selatan, Kota Padangsidempuan, Sumatera Utara 22715. Klub ini sudah banyak melahirkan atlet yang berprestasi sebagian atlet pernah mengikuti kejuaraan POPDA, PORWIL, dan kejuaran-kejuaraan antar klub yang dilaksanakan di dalam dan luar kota Padangsidempuan.

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 sistematis 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. *Passing* merupakan kunci untuk mengalirkan bola dengan tepat kepada rekan setim dan memainkan peran penting dalam membangun serangan (Destriani et al., 2021; Sridevi et al., 2024). *Passing* bawah adalah teknik dasar yang digunakan untuk menerima bola dengan kedua tangan pada ruas pergelangan hingga siku, terutama untuk menghadapi servis lawan. Teknik ini memiliki dua sikap awal yaitu tangan ditekuk dan tangan lurus. *Passing* bawah menurut Nuril Ahmadi (2007) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan

menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan.

Passing bawah memegang peran penting dalam strategi bertahan tim dan sebagai pondasi untuk memulai serangan. Keberhasilan teknik ini bergantung pada kekuatan, koordinasi, dan pemahaman tentang pergerakan bola. Menguasai teknik *passing* bawah memungkinkan tim untuk menerima servis lawan dengan baik dan memulai serangan dengan efektif, meningkatkan peluang kemenangan (Kristianto, 2021). Kegunaan dari *passing* bawah bola voli adalah untuk menerima bola servis, menerima serangan/*smash* dari pihak lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi *blok* atau pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang melenceng keluar area permainan dan untuk mengatasi bola rendah yang datang secara mendadak.

Berdasarkan hasil pengamatan pada sesi latihan hari Senin, 20 Januari 2025 di Klub bola voli RELASI Padangsidempuan, atlet masih mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah. Bola kerap mengarah tak menentu, sehingga bola yang dihasilkan setelah *passing* tidak stabil dan umpan ke rekan pun sering meleset dari sasaran. Dan wawancara yang dilakukan melalui telepon genggam antara peneliti dan pelatih ini menunjukkan bahwa teknik *passing* bawah belum dikuasai secara maksimal.

Berdasarkan hasil observasi dan pengambilan tes yang dilakukan pada hari jum'at tanggal 24 januari 2025, di Klub bola voli RELASI Padangsidempuan dilakukan dengan latihan *passing* bawah ke dinding sebagai media uji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak atlet masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan arah dan kecepatan bola; bola yang memantul dari dinding sering

kali tidak kembali dengan tepat, sehingga menyulitkan atlet dalam mengatur posisi dan irama gerakannya. Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui latihan yang lebih terstruktur dan bervariasi. Bagi atlet usia muda, khususnya putri usia 16-19 Tahun, menguasai teknik *passing* menjadi bagian penting dalam mengembangkan performa jangka panjang. Salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* adalah *drill wall pass*. Latihan ini memanfaatkan tembok atau media pantul sebagai sarana untuk meningkatkan akurasi, kecepatan, dan kontrol bola dalam *passing* bawah.

Berdasarkan pada hasil observasi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna memecahkan masalah yang terdapat pada atlet putri usia 16-19 tahun Klub RELASI Padangsidimpuan tahun 2025, yang mengarah pada peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli, sehingga peneliti membuat judul penelitian yaitu “Pengaruh variasi latihan *drill wall pass* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli atlet putri usia 16-19 Tahun Klub RELASI Padangsidimpuan Tahun 2025”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kemampuan atlet putri klub bola voli RELASI Padangsidimpuan?
2. Apa saja faktor yang menyebabkan atlet belum memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik?

3. Bentuk latihan apakah yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet putri klub bola voli RELASI Padangsidempuan?
4. Apakah melalui bentuk variasi latihan *drill wall pass* dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada atlet putri klub bola voli RELASI Padangsidempuan?

1.3 Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini difokuskan pada “Pengaruh variasi latihan *drill wall pass* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli atlet putri usia 16-19 Tahun Klub RELASI Padangsidempuan Tahun 2025”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh variasi latihan *drill wall pass* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet putri usia 16-19 Tahun Klub RELASI Padangsidempuan Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan apa yang sudah di uraikan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *drill wall pass* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet putri usia 16-19 Tahun di Klub RELASI Padangsidempuan 2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan manfaat yang signifikan, baik untuk peneliti maupun pihak-pihak lainnya, dengan rincian sebagai berikut:

- 1) Kegunaan Teoritis

- a. Mampu memperluas wawasan dan pengalaman dalam mengkaji isu tentang peningkatan hasil *passing* bawah bola voli.
- b. berfungsi sebagai acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil *passing* bawah bola voli

2) Kegunaan Praktis

- a. Bagi para pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan panduan dalam memilih program latihan untuk peningkatan hasil *passing* bawah bola voli.
- b. Memberikan pemahaman tentang pentingnya variasi dalam program latihan *drill wall pass* terhadap peningkatan hasil *passing* bawah bola voli.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan dalam penyusunan tulisan akademis serta memperdalam pemahaman tentang pengaruh variasi latihan *drill wall pass* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet putri usia 16-19 Tahun di Klub RELASI Padangsidimpuan 2025.