

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki banyak tujuan, tidak hanya kebugaran dan kesehatan ada juga tujuannya sebagai rekreasi. Akan tetapi, hal utama dari olahraga itu sendiri adalah sebuah prestasi. Karena dari olahragalah nama suatu bangsa/negara akan naik apabila atlet dari negara tersebut berhasil mengibarkan bendera negaranya bersamaan dengan atlet yang menaiki podium tersebut. (Arqom, 2016) juga mengungkapkan olahraga menjadi sebuah kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang, dikarenakan memiliki manfaat untuk manusia jika melakukannya. Keuntungan berolahraga yaitu bias menjadikan badan lebih fit, bertenaga, segar juga lebih semangat dalam melaksanakan aktivitas. Aktivitas olahraga bisa juga untuk kesempatan melakukan hiburan dan juga prestasi.

Prestasi merupakan suatu bukti nyata kualitas dari sebuah proses latihan yang efektif dan efisien. Untuk menghasilkan prestasi harus ada yang namanya pembinaan dan pengembangan dilakukan dengan pendekatan yang terstruktur, dirancang secara matang, terintegrasi, bertahap sesuai tingkatan, dan terus berlangsung secara konsisten melalui kompetisi atau pertandingan yang di dalamnya terdapat teknologi dan juga ilmu pengetahuan. Tidak terlepas juga dengan olahraga permainan bola voli yang tidak asing lagi di masyarakat dunia.

Bola voli merupakan salah satu olahraga tim unggulan dinegeri ini yang sangat populer dan diminati oleh masyarakat Indonesia. Permainan ini telah dimainkan sejak masa Hindia Belanda dan pertama kali dipertandingkan sebagai cabang resmi pada Pekan Olahraga Nasional tahun 1951. Selain menjadi olahraga

rekreasional, bola voli juga diajarkan sebagai bagian dari kurikulum pendidikan di sekolah dan menjadi sarana untuk berbagai kompetisi. Sejak tahun 1990-an, perkembangan bola voli di Indonesia semakin pesat, ditandai dengan munculnya banyak *club* yang tersebar di berbagai daerah, termasuk di Sumatera Utara. Dari beberapa kota dan Kabupaten di Sumatera Utara, Deli Serdang juga termasuk kabupaten yang memiliki perkembangan signifikan dalam olahraga bola voli. Di Deli Serdang terdapat beberapa *club* yang terus melakukan proses latihan demi mencapai target prestasi tertinggi. *Club* bola voli Akral adalah salah satu *club* yang berlokasi di SMP Swasta Nur Ilmi, Jl. Pendidikan I, Desa Sei Rotan, Kec. Percut Sei Tuan. Latihan di club ini berlangsung tiga kali seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat, mulai pukul 15.00 hingga 18.00 WIB. *Club* ini memiliki total 20 atlet yang dibimbing oleh dua pelatih, yaitu Bapak Irwansyah dan Bapak Joko Siswoyo.

Hasil pengamatan di lapangan menunjukkan adanya permasalahan pada pemain dalam melakukan *passing* bawah yang belum optimal. Hal ini terlihat dari ketidak mampuan pemain untuk melakukan *passing* secara individu maupun berpasangan, serta kurangnya keterampilan dalam menerima bola pertama. Selama proses latihan yang dilakukan tiga kali seminggu, focus latihan lebih diarahkan pada serangan seperti smash, sementara aspek pertahanan, terutama penguasaan teknik *passing* bawah yang sangat penting, cenderung diabaikan.

Kemampuan *passing* bawah sangat dipengaruhi oleh kelincahan dan koordinasi gerak tubuh, karena dengan kelincahan perpindahan posisi tubuh serta koordinasi gerak tangan kemampuan *passing* bawah atlet juga akan lebih terarah

dan lebih baik. Kemampuan *passing* bawah sangat perlu dikuasai seorang yang dikatakan atlet voli, karena pada permainan bola voli terdapat berbagai taktik yang memanfaatkan gerakan *passing* bawah, baik dalam pola bertahan maupun menyerang. Teknik *passing* bawah ini memiliki pengaruh besar terhadap jalannya permainan, karena dapat mencegah lawan mencetak poin sekaligus membantu tim menciptakan peluang untuk meraih poin dan mencapai kemenangan.

Passing bawah merupakan teknik dalam permainan bola voli yang digunakan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim yang bertugas melakukan serangan, sekaligus berfungsi sebagai pertahanan saat menghadapi *smash* dari lawan. Dengan kemampuan *passing* bawah yang baik saat melakukan pola bertahan maupun pemberian umpan ketika akan melakukan pola serangan, area yang ingin dijadikan target atau arah *passing* bawah akan sangat mempengaruhi kelanjutan permainan bola voli tersebut. Bahkan *passing* bawah yang baik juga dapat memberikan poin langsung pada tim bila *passing* bawah tersebut tidak dapat dibaca arahnya oleh pemain tim lawan.

Berdasarkan hasil wawancara, sebelumnya peneliti meminta izin untuk melakukan tugas penelitian atau tugas akhir skripsi. Saat wawancara berlangsung peneliti memberikan beberapa pertanyaan salah satunya ada apa penyebab kurangnya *passing* bawah para atlet, dari pertanyaan ini terdapat beberapa jawaban dari pelatih yaitu :

1. Kurangnya program variasi latihan *passing* bawah
2. Kurangnya minat para atlet untuk melakukan latihan tehnik dasar bola voli
3. Atlet sering melakukan hal-hal yg tidak perlu ketika latihan *passing*

4. Bentuk latihan yang monoton terhadap cara menyerang tim lawan
5. Keterbatasan dalam penguasaan teknik dasar passing bawah dalam bola voli

Setelah menjawab pertanyaan penelitian, peneliti mengusulkan program latihan beserta variasi latihan *passing* bawah bola voli untuk membantu para atlet dalam menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan lebih baik.

Dari hasil wawancara dengan pelatih dan pengamatan awal tersebut peneliti melakukan observasi lanjutan berupa tes teknik *passing* bawah untuk menguatkan hasil pengamatan sebelumnya. Adapun hasil data awal yang tertera pada lampiran dua yaitu *passing* bawah yang sesuai poin rentang skor para atlet putrinya masih dalam kategori cukup (21-36) berjumlah 3 orang dan kategori kurang (13-20) berjumlah 7 orang.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian variasi latihan secara khusus yang fokus pada peningkatan kemampuan teknik passing bawah sangat diperlukan. Variasi latihan yang diberikan diharapkan dapat memberikan dampak besar terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah. Peneliti juga merancang beberapa variasi latihan *passing* bawah yang diyakini mampu memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kemampuan teknik tersebut. Diantaranya variasi latihan *passing* bentuk T, *passing* bawah bentuk X, *passing* bawah bentuk huruf Z. Dimana beberapa bentuk variasi latihan *passing* bawah ini diupayakan dapat mengembangkan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) serta koordinasi yang baik ketika melakukan *passing* bawah.

Berdasarkan beberapa permasalahan di atas, saya akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Hasil *Passing* Bawah Pada Atlet Putri Usia 13-16 Tahun *Club* Akral Tahun 2024.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, beberapa masalah yang dapat ditemukan antara lain:

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar *passing* bawah bola voli pada atlet putri usia 13-16 tahun *Club* Akral tahun 2024.
2. Masih kurangnya latihan kekuatan otot lengan saat melakukan *passing* bawah bola voli pada atlet putri usia 13-16 tahun *Club* Akral tahun 2024.
3. Kurangnya latihan koordinasi gerak dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli pada atlet putri usia 13-16 tahun *Club* Akral tahun 2024.
4. Terbatasnya latihan daya ledak otot lengan dalam melakukan *passing* bawah bola voli pada atlet putri usia 13-16 tahun *Club* Akral tahun 2024.
5. Minimnya variasi latihan saat melakukan *passing* bawah bola voli pada atlet putri usia 13-16 tahun *Club* Akral tahun 2024.

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, maka peneliti menetapkan batasan masalah penelitian yaitu: Pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada atlet putri usia 13-16 tahun *Club* Akral tahun 2024.

1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah variasi latihan *passing* bawah dapat meningkatkan *passing* bawah bola voli pada atlet putri usia 13-16 tahun *Club* akril tahun 2024 ?
2. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putri usia 13-16 tahun *Club* akril tahun 2024 ?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putri usia 13-16 tahun *Club* akril tahun 2024.
2. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putri usia 13-16 tahun *Club* akril

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan kontribusi pada berbagai pihak untuk memperbaiki kendala-kendala dalam pencapaian peningkatan kemampuan. Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan, serta pengalaman mengenai pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putri usia 13-16 tahun *Club* Akril tahun 2024.

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan serta menjadi referensi bagi peneliti lain dalam mengembangkan penelitian serupa.

