

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah suatu aktifitas gerak yang menyangkut kemampuan fisik dalam pembelajarannya (Jessicasari & Hartati, 2014). Olahraga yang berasal dari dua suku kata yaitu olah dan raga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental untuk menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Melakukan aktifitas fisik dengan cara berolahraga akan memberikan banyak manfaat dalam tubuh kita. Sedangkan menurut Giriwijoyo & Sidik, (2020) olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani maka akan terbentuk manusia yang berkualitas. Hal tersebut sejalan dengan yang dituliskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Olahraga sering kali dilakukan dengan berbagai aktivitas keseharian seperti menyapu, berjalan dan berlari.

Banyak sekali olahraga di dunia yang berkaitan dengan prestasi, dari berbagai jenis olahraga salah satunya yaitu olahraga bola voli. Kegiatan olahraga yang dilakukan dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh seperti kesehatan dan kebugaran Olahraga bertujuan dalam mengembangkan keahlian jasmani, rohani, dan sosial dalam membentuk kepribadian yang bermartabat. Dengan melakukan latihan jasmani kita membimbing tubuh supaya tetap berguna dan bugar mengerjakan tindakan aktivitas setiap hari (Alamsyah, Mahfud dan Aguss 2022). Olahraga yang banyak digemari oleh kalangan anak-anak, orang dewasa sampai orang tua yaitu sepak bola dan olahraga bola voli. Dalam Penelitian ini penulis melakukan penelitian di cabang olahraga bola voli di ekstrakurikuler sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu upaya untuk pembinaan yang diselenggarakan di lingkup sekolah. Pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk

kegiatan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati oleh siswa (Nugroho dan Gumantan 2020). Ekstrakurikuler di sekolah mempunyai peran yang penting dalam pembentukan karakter kreatif, menyalurkan potensi dan meningkatkan ketrampilan siswa untuk memacu kearah kemampuan yang kreatif dan percaya diri (Fajar, 2020).

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya (Erliana, 2014). Permainan bola voli adalah salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dimana masing-masing tim terdiri dari 6 pemain. Menurut Kurniawan (2015) permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati (Nugroho dan Gumantan 2020), sedangkan menurut Ari Santoso (2016) bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang, bermain di lapangan dengan ukuran 18 x 9 meter, permainan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke udara hilir mudik dengan syarat pemain hanya berkesempatan menyentuh bola tiga kali sentuhan.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa (Wibowo 2015). Menurut Permendikbud No. 81A Tahun 2013, ada beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler, yaitu. krida. seperti kepramukaan, latihan dasar kepemimpinan siswa, palang merah remaja (pmr), pasukan pengibar bendera (paskibra) dan lainnya., karya ilmiah. seperti kegiatan ilmiah remaja (kir), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian dan sebagainya, latihan/olah bakat/prestasi. seperti pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater, keagamaan, dan lainnya. Salah satu jenis ekstrakurikuler yang sangat digemari yaitu olahraga bola voli. Banyak siswa di ekstrakurikuler yang memang gemar bermain bola voli, tetapi masih banyak teknik yang belum dikuasai oleh siswa. Terdapat siswa yang sudah menguasai Teknik dasar *passing bawah* akan tetapi tidak semua siswa dapat melakukan gerakan *passing*

bawah dengan baik, sehingga *passing* yang dilakukan tidak tepat dan kurang maksimal.. Ada beberapa siswa sudah menguasai teknik dasar *passing bawah* tinggal bagaimana cara meningkatkannya. Dari observasi dan pengamatan yang dilakukan, peneliti mengamati gerakan *passing bawah* yang dilakukan siswa ekstrakurikuler bola voli SMP SWADHIPA 1 Natar kurang maksimalnya gerakan pada saat *passing bawah* sehingga bola tidak beraturan yang mengakibatkan *setter* susah untuk menjangkau bola tersebut. Selain itu kurangnya sikap pada saat pengambilan *passing bawah* itu juga salah satu faktor yang membuat pemain kurang maksimal pada saat melakukan *passing*.

Dari sekian banyak hal yang dibutuhkan dalam olahraga bola voli, terdapat aspek akurasi yang merupakan salah satu dari kebutuhan yang sangat bermanfaat terutama pada saat melakukan *passing bawah*. *Passing bawah* merupakan bagian yang penting dalam permainan bola voli. Dimana gerakan ini merupakan penunjang dalam permainan bola voli, jika dari gerakan *passing* tidak baik maka mengakibatkan terjadinya kesalahan. *Passing bawah* berperan penting dalam mencetak poin dan memenangkan set tersebut. Dari hasil wawancara kepelatih, dapat peneliti menyimpulkan bahwa kurangnya maksimal dalam melakukan gerakan *passing bawah* yang dilakukan pada saat pertandingan maupun latihan sehingga pada saat melakukan *passing bawah* tidak maksimal. Dapat dibuktikan dengan banyaknya pemain yang melakukan *passing bawah* tetapi yang beberapa *passing bawah* yang dilakukan hanya beberapa *passing* yang baik. Hal ini tidak terlepas atas keberhasilan atau tidaknya proses latihan yang dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih “Pengaruh Latihan Drill (Bola Pantul) Terhadap Keterampilan *Passing Bawah* Bola Voli Di Ekstrakurikuler SMP SWADHIPA 1 Natar”. Dengan latihan *drill* Bola Pantul diharapkan nantinya dapat meningkatkan keterampilan *passing bawah* bola voli di SMP SWADHIPA 1 Natar. Peneliti menyadari bahwa proses latihan atau metode ini memiliki kelebihan dan kekurangan satu sama lain. Tidak ada metode atau bentuk latihan yang lebih efektif untuk mencapai tujuan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Di SMP SWADHIPA 1 Natar?
2. Seberapa Besar Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Di SMP SWADHIPA 1 Natar?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Drill Bola Patul Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Di SMP SWADHIPA 1 Natar
2. Untuk Mengetahui Seberapa Besar Pengaruh Latihan Drill Bola Patul Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Di SMP SWADHIPA 1 Natar

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa
Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan referensi untuk melakukan latihan bersama tanpa adanya pelatih, sehingga siswa lebih mengerti mengenai latihan.
2. Bagi Sekolah
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan temuan baru yang terus dikembangkan sehingga akhirnya dapat dijadikan sebagai metode latihan tidak hanya di ekstrakurikuler bola voli tapi disemua ekstrakurikuler olahraga lainnya.
3. Bagi Pelatih
Hasil dalam penelitian ini dapat dijadikan referensi sebagai pengembangan metode latihan dalam permainan bola voli maupun olahraga lainnya.
4. Bagi peneliti
Hasil dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Batasan Penelitian

Batasan dalam penelitian ini adalah 20 siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP SWADHIPA 1 Natar.