

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan sebagai segala daya dan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan dan waktu, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal, tetapi teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Adapun teknik dasar bolavoli yang dapat dipelajari diantaranya adalah teknik dasar servis, passing, *smash*, dan bendungan (*block*). Passing merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli. Passing sering disebut mengoper atau mengumpan bola pada teman. Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha seseorang pemain bolavoli dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya, passing terdiri dari passing bawah dan passing atas. pada penelitian ini pembahas memfokuskan pada teknik dasar passing bawah bolavoli.

Dalam permainan bolavoli teknik passing bawah yang benar sangatlah besar manfaatnya. Teknik ini digunakan untuk menerima bola pertama dari lawan. Apabila pengambilan bola menggunakan passing bawah di lakukan secara sempurna maka akan memudahkan *sett-upper* dalam memberikan umpan. Passing bawah digunakan untuk menerima servis atau *spike* yang diarahkan dengan keras (*hard driven*), bola-bola jatuh dan bola yang mengarah ke jaring. Passing bawah bisa juga digunakan untuk memberikan umpan ke penyerang, khususnya ketika bola ke *sett-upper* terlalu rendah untuk diumpankan jadi *sett-upper* mengumpankan menggunakan passing bawah.

Banyak sekali untuk mengukur prestasi bolavoli dengan bermacam-macam model atau latihan. Metode latihan sangat diperlukan untuk

meningkatkan teknik-teknik dasar seperti halnya passing bawah bolavoli. Latihan berpasangan merupakan salah satu metode latihan yang lazim dipergunakan dalam meningkatkan kondisi fisik guna menunjang kemampuan teknik dasar dalam permainan bolavoli. Latihan berpasangan adalah suatu metode dengan isi latihan yang berbeda-beda untuk mencegah kebosanan dalam meningkatkan kemampuan keterampilan serta meningkatkan kondisi fisik.

Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan passing sesuai dengan keberadaan pasangannya (*feel the ball*) atau melatih rasa terhadap bola sehingga memudahkan pemain menguasai bola saat melakukan latihan. Sedangkan passing bawah metode *drill* adalah cara latihan suatu teknik cabang olahraga yang dilaksanakan secara berulang-ulang, dalam melakukan metode *drill* tidak boleh ada gerakan yang lain.

Menurut poerwadarmina dalam ayadin (2017:17) menyatakan bahwa latihan *drill* merupakan kegiatan melakukan suatu gerakan tertentu secara berulang-ulang tanpa ada gerakan yang lain menyelinginya. Selain latihan berpasangan, latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan passing bawah atlet adalah latihan teknik passing bawah, latihan ini dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman atlet terhadap teknik passing bawah yang benar. Kemudian latihan koordinasi gerakan atlet yang perlu diberikan, karena dengan latihan koordinasi gerakan yang baik dan dinamis akan dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan passing bawah.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 20 Juni 2023, peneliti melakukan pra-observasi dan mengamati pelaksanaan latihan klub Brojomusti yang bertempat di lapangan SMP Negeri 9 Pontianak, memiliki sarana prasarana yang memadai, memiliki 3 lapangan bola voli, dan memiliki banyak bola. Jadwal latihan bolavoli sesuai dengan persetujuan dari pihak sekolah memberikan jadwal serta diskusikan dengan kordinator dan pelatih Klub yang kebetulan guru dan juga pelatih ekstrakurikuler bola voli SMP, agar kegiatan latihan antara sekolah dengan klub tidak bentrok. Pelaksanaan kegiatan latihan voli klub ini dilaksanakan seminggu tiga kali yaitu pada hari selasa, Kamis dan

sabtu. Waktu pelaksanaan latihan voli klub yaitu diluar jam belajar tepatnya pukul 15:30 - 17:00. Masih ada kekurangan ketika bermain bola voli terutama pada saat melakukan passing bawah. Diidentifikasi penyebab kegagalan dari proses latihan passing bawah adalah kurangnya variasi latihan berpasangan yang hanya menggunakan passing berpasangan ditempat tanpa koordinasi gerak, kurang pas saat melakukan passing bawah ke arah *sett-upper* yang membuat *sett-upper* tidak bisa mengumpan dengan baik, masih kurangnya pengetahuan teknik dasar passing bawah dengan benar, bila saat pengambilan bola arah datangnya dari samping, dan sering melewati net saat lawan melakukan servis pada klub Brojomusti, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil, serta kurangnya permainan bertahan (*defense*) yang baik saat menerima serangan dari lawan.

Dengan demikian penelusuran hasil observasi dan pengamatan peneliti serta berdasar kenyataan yang ada di atas tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kemampuan melakukan passing bawah atlet klub Brojomusti. Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar passing bawah atlet klub putri dalam permainan bola voli, terutama dalam usia muda dengan variasi latihan berpasangan. Irawadi (2011:32) menyebutkan bahwa latihan bervariasi diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan. Artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

Bentuk variasi latihan berpasangan dilakukan untuk meningkatkan motivasi dan prestasi atlet menjadi lebih baik serta variasi juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan saat melakukan latihan, latihan yang dilakukan bisa saja berbentuk perubahan-perubahan dalam setiap pelaksanaan latihan di setiap pertemuannya. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Klub Brojomusti Pontianak".

B. Rumusan Masalah

Setelah memperhatikan permainan bola voli yang ada di klub Brojomusti penulis ingin melakukan penelitian dengan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana rata-rata kemampuan passing bawah sebelum di berikan latihan berpasangan dalam permainan bola voli klub Brojomusti Pontianak?
2. Bagaimana rata-rata kemampuan passing bawah sesudah di berikan latihan berpasangan dalam permainan bola voli klub Brojomusti Pontianak?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Brojomusti Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli klub Brojomusti putri Pontianak. Setelah mengkaji masalah dan submasalah penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan khusus dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui rata-rata kemampuan atlet klub dalam melakukan passing bawah pada permainan bola voli sebelum di berikan latihan berpasangan.
2. Untuk mengetahui rata-rata kemampuan atlet klub dalam melakukan passing bawah pada permainan bola voli setelah di berikan latihan berpasangan.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli pada atlet klub Brojomusti Pontianak.

D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan penulis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.
 - a. Sebagai upaya pengembangan wawasan dalam bidang keilmuan sesuai dengan disiplin ilmu pengetahuan sosial khususnya program studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengenai pengaruh latihan

berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli.

b. Dapat meningkatkan mutu serta kualitas prestasi dalam proses latihan khususnya pada permainan bola voli.

2. Manfaat Praktis.

a. Atlet, sebagai motivasi kepada atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi, serta meningkatkan kemampuan pada permainan bola voli.

b. Pelatih, sebagai informasi tentang pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dan sebagai acuan program latihan dalam permainan bola voli pada atlet Klub Brojomusti Pontianak, serta sebagai masukan guna meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli.

c. Peneliti, dapat dijadikan sebagai peningkatan wawasan keilmuan dalam upaya pemahaman terhadap pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Suatu penelitian diperlukan adanya kejelasan ruang lingkup penelitian. Sehubungan dengan itu, maka dalam penelitian ini akan diuraikan tentang Variabel penelitian dan Definisi operasional yang akan diteliti:

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:38), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Mayer dalam Kriyantono, (2012:20), variabel sebenarnya adalah konsep dalam bentuk konkret atau konsep operasional. Suatu variabel adalah konsep tingkat rendah, yang acuan-acuannya secara relatif mudah diidentifikasi dan diobservasi serta mudah diklarifikasi, diurut atau diukur.

a. Variabel Bebas

Menurut Kriyantono (2012:20), variabel pengaruh adalah variabel yang diduga sebagai penyebab atau pendahulu dari variabel lainnya. Variabel ini adalah diobservasi dan nilainya diasumsikan tergantung pada efek dari variabel pengaruh. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel bebas adalah latihan berpasangan. Metode latihan dengan cara berpasangan memberikan nilai positif karena atlet pemula bisa mendapat rangsangan yang nyata dengan cara meniru gerakan pasangannya, passing berpasangan lebih variatif dan menyenangkan karena berkawan. KBBI (2016) mengungkapkan bahwa “berpasangan adalah orang dari dua pihak yang berbeda yang bekerjasama saling membutuhkan atau melengkapi”. Berpasangan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu dua orang yang berhadapan saling melengkapi dalam melakukan teknik passing bawah.

b. Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2017:64), merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel terikat adalah kemampuan melakukan passing bawah dalam permainan bola voli. Menurut KBBI (2016), Kemampuan adalah sanggup melakukan kecakapan sesuatu. Dalam penelitian ini kemampuan passing bawah yang dimaksud adalah hasil yang diperoleh setiap sampel dalam melakukan tes passing bawah ke tembok dengan sasaran dalam waktu satu menit.

2. Definisi Operasional

Perbedaan penafsiran terhadap suatu kata atau istilah dapat menyebabkan terjadinya perbedaan pemahaman makna dari kata atau istilah yang digunakan. Oleh karena itu dalam penelitian ini perlu di hindari perbedaan penafsiran terhadap istilah variabel dan aspeknya maka disusun definisi oprasional mengenai istilah-istilah berikut ini:

a. Latihan Berpasangan

Latihan passing secara berpasangan antar atlet dengan saling berhadapan. Atlet berdiri saling berhadapan dengan menggunakan satu bola yang di passingkan ke arah teman yang ada di depannya, kemudian teman tersebut kembali memassingkan bola ke arah teman yang berpasangan dengannya. Passing ini yang difokuskan adalah menggunakan passing bawah untuk mengoper bola. Lakukan gerakan secara berulang antar pasangan. Latihan berpasangan adalah latihan yang metode dan materi latihanya sama disetiap pertemuanya tetapi menggunakan variasi latihan berpasangan untuk satu tujuan pengembangan teknik passing bawah, yang tujuanya agar atlet latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang dibuat karena bervariasinya latihan yang dibuat mencapai suatu keterampilan dan kemampuan dalam melakukan passing bawah.

b. Kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli.

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Pelaksanaan tes keterampilan bola voli berguna untuk mengukur keterampilan (penguasaan) teknik dasar passing bawah dengan cara memantulkan bola ke tembok sasaran yang sudah diukur sarasanya dengan durasi waktu satu menit dalam 3 kali percobaan dan untuk mengetahui kemampuan atlet dalam melakukan passing bawah.