

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga secara umum dapat kita lihat sebagai suatu rangkaian kegiatan keterampilan gerak atau memainkan objek, yang tersusun secara terstruktur dan sistematis dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya. Olahraga dilakukan dalam bentuk-bentuk pertandingan, permainan, perlombaan ataupun campuran dari ketiga-tiganya (Hernawan, 2020:15)

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Dalam hal ini menguasai teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat mendasar dalam permainan bola voli. Salah satu teknik dasar dalam bola voli yang cukup penting adalah teknik dasar *passing* bawah bola voli (Budi. SA, 2021).

Passing bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli. Beberapa fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan/*smash* dari tim lawan (Mulyadi. D. Y. N., Endang Pratiwi, 2021:14).

Dalam latihan, sudah pasti terdapat beberapa kendala yang membuat menghambat pencapaian tujuan latihan. Menguasai teknik *passing* bawah bola voli akan membuat latihan menjadi membosankan. Peranan pelatih dalam memilihkan metode latihan yang tepat menjadi sangat penting. Metode latihan variasi merupakan salah satu metode yang tepat untuk mengusir atau mengantisipasi kebosanan dalam berlatih. Metode ini dilakukan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan sehingga tidak timbul kebosanan dalam berlatih (Rajab. M, 2019).

Club bola voli merupakan suatu perkumpulan yang dapat dipandang sebagai suatu bentuk organisasi yang menjadi wahana berlangsungnya pembinaan atlet yang dilakukan oleh para pelatih melalui program latihan dan di dalam *club* terjadi pula interaksi sosial antara pengurus, pelatih, dan atlet maupun dukungan lingkungan sekitar (Siti. S., Maryono, 2015). Salah satu *club* yang terdapat di Kecamatan Bunguran Barat Kepulauan Riau adalah Natuna Boy's Club (NBC) yang berdiri pada tanggal 21 Juli 2001. Terbentuk Natuna Boy's Club ini dikarenakan untuk merangkul pemuda pemudi di daerah sedanau agar berorganisasi dalam kegiatan keolahragaan.

Peneliti mengambil atlet putri NBC Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau sebagai subjek penelitian. Untuk mengetahui permasalahan penelitian ini, setelah peneliti mengamati langsung ketika atlet berlatih dan bermain bola voli. Hasil pengamatan didapatkan beberapa kelemahan seperti atlet kurang akurat, hal ini tampak pada saat melakukan latihan *passing* bawah, bola sering salah sasaran dan sulit dijangkau oleh teman yang dituju. Selain itu ketika latihan beberapa atlet juga sering kaget ketika mendapatkan bola secara tiba-tiba sehingga tidak siap untuk melakukan *passing* bawah dengan benar. Banyak atlet yang kurang bersemangat dalam latihan hal ini mungkin ada kaitanya dengan metode latihan yang digunakan serta kurang kreatif dan inovatifnya pelatih dalam memvariasikan bentuk latihan sehingga proses latihan kurang menarik bagi atlet sehingga tercipta kegiatan latihan yang monoton, membosankan dan menjenuhkan. Untuk memperjelas masalah diatas, berikut peneliti lampirkan data hasil praobservasi.

Tabel 1.1 Data Hasil Praobservasi Keterampilan *Passing* Bawah

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia (15-18)	Hasil Passing Bawah/60Detik	Kategori
1	Yova Julita	Putri	15	7	Sangat Kurang
2	Rima Syanaya	Putri	16	10	Sangat Kurang
3	Dwi Afrida	Putri	16	11	Sangat Kurang
4	Velia Aginta Putri	Putri	16	10	Sangat Kurang
5	Septi Wulandari	Putri	16	13	Kurang
6	Natasya Amelia	Putri	17	17	Kurang
7	Putri Aulia	Putri	16	18	Kurang
8	Adestri	Putri	15	20	Kurang
9	Galarti Aiysa'ah	Putri	16	26	Sedang

10	Tryani Nursina	Putri	16	27	Sedang
11	Reva Zelina	Putri	18	35	Sedang
12	Don Aprilia	Putri	16	33	Sedang
13	Aulia Pitasi	Putri	17	35	Sedang
14	Selvia Marsela	Putri	18	40	Baik
15	Raja Ilia	Putri	15	41	Baik
16	Amalia	Putri	15	42	Baik
17	Karmila	Putri	16	43	Baik
18	Ramadayanti	Putri	17	48	Sangat Baik
19	Vina	Putri	18	48	Sangat Baik
20	Yola Aprilia	Putri	17	54	Sangat Baik

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian pada atlit putri Natuna Boy's Club (NBC) dengan menggunakan latihan variasi untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bola voli. Dikarenakan dalam latihan belum membuat pola latihan yang berbeda dan menarik tanpa kehilangan tujuan awal dari latihan itu sendiri. Oleh karena itu peneliti perlu untuk melakukan variasi latihan *passing* bawah sehingga latihan menjadi lebih menarik, tidak membosankan dan bermanfaat bagi atlet. Selain itu, posisi kedua lengan terlalu tinggi ketika menerima bola kedua lutut tidak ditekuk, kedua lengan tidak rapat, antusias terhadap permainan voli yang disebabkan karena model latihan yang diajarkan kurang menarik dan monoton. Sehingga pembelajaran voli kurang optimal, oleh karena itu seorang pelatih harus menguasai berbagai model pembelajaran yang kreatif dan inovatif untuk menarik minat atlit dalam latihan.

Peneliti berharap dengan dilakukannya penelitian ini, maka bisa mendapat data dan fakta tentang hal yang akan diteliti. Serta memberikan informasi dan gambaran seberapa signifikan pengaruh variasi latihan yang nantinya akan menambah wawasan keilmuan bagi peneliti dan pembaca. Informasi yang diperoleh juga dapat digunakan oleh seorang pelatih sebagai satu diantara masukan untuk meningkatkan variasi latihan terhadap keterampilan teknik dasar *passing* bawah pada atlit yang dirasa masih bisa ditingkatkan lagi. Agar nantinya dapat menghasilkan seorang atlit bola voli yang memiliki keterampilan teknik dasar yang baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka masalah umum dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap *passing* bawah atlit

putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau" agar penelitian ini dapat terarah, sistematis dan terperinci, maka masalah khusus tersebut dijabarkan menjadi sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli sebelum diberikan variasi latihan pada atlit putri Natuna Boy's Club (NBC) Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau?
2. Bagaimana kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli setelah diberikan variasi latihan pada atlit putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau?
3. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *passing* bawah pada atlit putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan masalah diatas, maka tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui "Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah pada Atlit Putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau" Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan *passing* bawah sebelum diberikan variasi latihan pada atlit putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau.
2. Kemampuan *passing* bawah setelah diberikan variasi latihan pada atlit putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau.
3. Pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlit putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau.

D. Manfaat Penelitian

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian diharapkan dapat memberi manfaat baik bersifat teoritis maupun praktis dan diuraikan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan keilmuan bagi yang mendalami Ilmu Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlit

Dengan diberikan variasi latihan atlit dapat melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli serta dapat mempraktikkan *passing* bawah dengan baik dan benar .

b. Bagi Pelatih

Sebagai bahan tambahan untuk pembelajaran cabang olahraga bola voli serta bahan masukan untuk mengetahui variasi latihan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli.

c. Bagi Peneliti

Sebagai bahan bagi peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir, yaitu penyelesaian skripsi dan dapat menambah wawasan untuk memperluas ilmu pengetahuan dibidang olahraga khususnya cabang olahraga bola voli .

d. Bagi Club

Dapat memberikan motivasi sebagai pertimbangan untuk inovasi model latihan dalam upaya meningkatkan mutu dan hasil belajar atlit.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Rumusan ruang lingkup penelitian diperlukan untuk mendapatkan batasan yang jelas. Ruang lingkup penelitian dalam tulisan ini terdiri dari variabel penelitian dan definisi operasional sebagai berikut :

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah komponen utama dalam penelitian, oleh sebab itu penelitian tidak akan berjalan tanpa ada variabel yang diteliti. Karena variabel merupakan objek utama dalam penelitian untuk menentukan variabel tentu harus dengan dukungan teoritis yang diperjelas melalui hipotesis penelitian (Sahir. S. H, 2021:16).

Variabel Penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut (Winarno, 2013:3).

Variabel penelitian adalah sebuah konsep atau konstruk yang diberikan nilai atau kondisi yang berbeda dalam penelitian. Variabel adalah suatu yang bervariasi pada beberapa subyek, baik barang, orang atau kasus. Bervariasi artinya berbeda-beda, tidak sama intensitasnya, banyaknya maupun kategorinya (Ngatno, 2015:106).

Berdasarkan dari pengertian diatas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut. Berikut adalah variabel yang digunakan dalam penelitian ini :

a. Variabel Bebas

Variabel independen, sering disebut juga sebagai variabel bebas, variabel yang mempengaruhi. Variabel bebas juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi atau nilai yang jika muncul maka akan memunculkan (mengubah) kondisi atau nilai yang lain (Ulfa. R, 2021).

Variabel bebas ini sering disebut sebagai variabel *stimulus prediktor, antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2017:61).

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (dependen) (Moto. M. M, 2019).

Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh dan menjadi sebab munculnya variabel lain. Variabel bebas dan penelitian ini adalah “variasi latihan”.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, serta adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017:61).

Variabel dependen adalah variabel yang diamati dan diukur untuk menentukan pengaruh dari variabel independen. Variabel dependen merupakan efek yang diduga dalam *studi eksperimental*. Nilai-nilai variabel dependen tergantung pada variabel lain yaitu variabel independen. Variabel dependen ini sering disebut juga sebagai variabel kriteria (*criterion variable*), variabel hasil (*outcome variable*). Variabel dependen adalah variabel yang dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel

dependen disebut juga variabel yang diduga sebagai akibat (*presumed effect variable*). Variabel dependen juga dapat disebut sebagai variabel konsekuensi (*consequent variable*) (Ngatno, 2015:4).

Variabel terikat adalah variabel dependen atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, variabel terikat merupakan akibat dari variabel bebas (Sahir.S. H, 2021:17).

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah “*passing* bawah”.

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari berbagai penafsiran yang berbeda dalam penelitian perlu dikemukakan dalam penjelasan istilah. Beberapa penjelasan istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Variasi latihan

Variasi latihan adalah suatu latihan yang memvariasikan gerakan suatu teknik dasar sehingga dapat membiasakan atlet dalam melakukan suatu teknik dasar dengan kondisi yang berbeda-beda. Latihan ini sangat dibutuhkan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli dengan melaksanakan program variasi latihan *passing* bawah (Ardiansya. D, 2019).

Berdasarkan dari pengertian diatas, variasi latihan adalah serangkaian latihan yang dilakukan secara beraneka ragam gerakan yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan atlet.

b. Keterampilan *Passing* Bawah

Passing bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu. Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli. Beberapa fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan/*smash* dari tim lawan (Mulyadi. D. Y. N., Pratiwi. E, 2020:14).

Berdasarkan pengertian diatas, *passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang merupakan suatu upaya seorang pemain dalam

mengumpan bola kepada teman satu tim serta untuk menahan serangan *smash* dari lawan.

b. Olahraga Bola Voli

Olahraga bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net. Olahraga menggunakan bola dengan ukuran tertentu. Setiap regu memainkan bola dengan menyeberangkan bola ke daerah lawan menggunakan cara-cara yang sah. Nilai diperoleh apabila lawan tidak berhasil mengembalikan/menyeberangkan bola melewati net (Nasuka, 2019:1).

Dari pendapat para ahli diatas olahraga bola voli merupakan suatu olahraga permaian tim yang dipisahkan oleh net dengan tujuan meletatkan bola diatas net yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang karena dibutuhkan koordinasi gerakan yang ada didalam permainan bola voli.