

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani. Selain itu juga olahraga menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan serta kepuasan batin, ketika olahraga dilakukan secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Disisi lain, olahraga juga dapat dijadikan sabagai ajang kompetisi atau pertandingan untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen dari antar wilayah sampai antar negara, salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan adalah olahraga bola voli.

Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan dengan nama *Mintonette* yang merupakan kombinasi dari beberapa jenis olahraga yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, *baseball* dan bola tangan (*handball*). Permainan bola voli bisa dimainkan di dalam maupun luar ruangan dengan leluasa. Sebelum ditetapkan peraturan resmi tentang pertandingan bola voli, permainan ini bisa dimainkan oleh banyak pemain, tidak ada standar jumlah pemain yang membatasi dalam permainan tersebut dan tujuan dari permainan ini adalah untuk mempertahankan agar bola tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu daerah ke daerah lain (daerah tim lawan).

Bola voli termasuk ke dalam salah satu cabang permainan olahraga bola besar yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan. Permainan bola voli melibatkan dua regu yang saling berhadapan dengan setiap tim nya terdiri dari 6 orang untuk mendapatkan hasil pertandingan. Menurut Nasuka (2019) “Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net” (hlm. 1). Permainan bola voli sangat

digemari oleh semua masyarakat, baik remaja maupun dewasa dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia. Hal ini sesuai dengan pendapat Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (dalam Rafsanjani, 2019) yang menyatakan bahwa, “Bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia dan menduduki peringkat kedua setelah sepak bola” (hlm.1). Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh PBVSI (2017)

Bola voli merupakan salah satu olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan dan seru. Bola voli merupakan gabungan dari beberapa elemen yang tumpang tindih satu sama lain tetapi itu malah membuatnya menjadi permainan yang unik. (hlm. 3)

Permainan bola voli merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, bola voli juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak kompleks. Kompleks tersebut ditandai dengan adanya keterampilan teknik, taktik, fisik dan mental. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi tercapainya prestasi dalam olahraga. Berkaitan dengan hal tersebut, untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan bahwa “ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental”. (hlm.39-49)

Berdasarkan uraian di atas, salah satu faktor penunjang keberhasilan dalam permainan bola voli adalah penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar. Keterampilan teknik dasar itu sendiri adalah suatu gerakan yang sangat sederhana, mudah dilakukan, serta menjadi dasar untuk gerak selanjutnya. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Oleh karena itu, seorang pemain voli yang baik harus menguasai teknik dasar permainan bola voli. Menurut Nasuka (2019) “Seorang pemain bola voli harus mampu melakukan teknik dasar keterampilan bola voli dengan baik sehingga dapat memberikan kemenangan pada regunya” (hlm. 2).

Menurut Dudi (2017) “Dalam permainan bola voli, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash* dan membendung” (hlm. 19). Dari kelima teknik di atas, *passing* menjadi salah satu teknik dasar yang memegang peranan penting karena tanpa *passing* yang benar, maka dalam permainan tersebut tidak akan berjalan dengan baik. Dalam permainan bola voli, teknik yang paling dasar untuk dipelajari adalah teknik dasar *passing*. Menurut Widayanti (2020), menemukan bahwa:

Passing adalah mengoperkan bola kepada pasangan main untuk dimainkan di dalam area tim sendiri. *Passing* dibedakan menjadi dua macam, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan salah satu strategi dasar dalam permainan bola voli, dimana *passing* bawah sangat diperlukan ketika pemain menerima servis dari lawan. (hlm.10)

Passing bawah digunakan oleh pemain untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan maupun penyerangan. Dalam taktik pertahanan *passing* bawah digunakan untuk menerima bola servis dari regu lawan apabila hasil servis melambung dibawah dada sampai bawah lutut, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola pantulan dari net. Dalam taktik penyerangan, *passing* bawah yang baik dapat memberikan umpan kepada setter/pengumpan yang selanjutnya dilakukan serangan oleh *smasher*. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Dudi (2017) bahwa “Kemampuan melakukan teknik dasar *passing* bawah sangat penting dikuasai oleh pemain, karena teknik dasar ini sangat dibutuhkan untuk menyusun serangan dan pertahanan dari serangan lawan” (hlm. 19).

Untuk menguasai teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli dibutuhkan latihan-latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Yang dimaksud dengan latihan intensif adalah latihan beban kerja yang meningkat, Seiring berkembangnya jaman, latihan bola voli tidak hanya di klub-klub bola voli saja, namun di sekolah juga sudah ada wadah untuk siswa mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki, salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler. Seperti

yang sudah ditetapkan pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud, 2017) Mengenai kegiatan ekstrakurikuler “Merupakan kegiatan di bawah bimbingan dan pengawasan Sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian Siswa secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan”. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, serta berbagai macam keterampilan dan kepramukaan yang diselenggarakan oleh sekolah di luar belajar mengajar.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimasukkan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya. Menurut pelatih bola voli di sekolah tersebut, untuk beberapa tahun ke belakang perkembangan bola voli di SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya sudah semakin maju, hal itu terbukti dengan adanya keikutsertaan pada pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan di sekolah maupun di luar sekolah. Saat adanya Covid-19 selama beberapa tahun, semua kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut diberhentikan. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli baru aktif kembali pada bulan September 2022 tetapi untuk ekstrakurikuler bola voli putri baru melaksanakan latihannya pada bulan November 2022, sehingga pada saat memulai kembali latihan para pemain masih belum mampu menguasai teknik dasar bola voli yang telah diajarkan oleh pelatih.

Berdasarkan hasil observasi dan data dari hasil evaluasi pelatih terhadap teknik dasar *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya, dengan data sebagai berikut:

Tabel 1.1 Hasil Data Evaluasi Pelatih

No	Nama	Skor Tes
1.	Siti Dinny	5
2.	Trisya	6
3.	Maya	4
4.	Siti Sa'da	10
5.	Fuzi Putri	3
6.	Anis	4

7.	Silvi	9
8.	Ida	0
9.	Gaitsha Sapa	5
10.	Nasya	3
11.	Dhini	3
12.	Keysa Bilqis	6
13.	Reisya	2
14.	Ayu	2
15.	Alisa	4
16.	Jihan	0
17.	Isma	0
18.	Azka	3
19.	Dina	4
20.	Risky Ismahani	3

Sumber: Data Hasil Evaluasi pelatih bola voli putri SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa hasil dari evaluasi pelatih terhadap *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli putri masih kurang, bahkan dari beberapa siswa ada yang belum bisa menghasilkan skor tes. Hal itu akan berpengaruh pada pencapaian prestasi ekstrakurikuler bola voli di sekolah tersebut. Faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi diantaranya yaitu, kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang dimiliki, serta kualitas pemain itu sendiri.

Masalah terpenting dalam upaya peningkatan prestasi bola voli adalah peningkatan kualitas pemain. Upaya meningkatkan kualitas pemain, diperlukan peningkatan kualitas pembinaan dan pelatihan. Selain penguasaan teknik dasar permainan bola voli, ada pula penguasaan teknik dasar *passing* bawah yang harus diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu permasalahan yang penting dalam bermain bola voli adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bola voli. Mengingat pentingnya keterampilan *passing* bawah tersebut, maka keterampilan *passing* bawah harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi bola voli. Setiap pemain bola voli perlu dilatih keterampilan teknik *passing* bawah. Demikian juga pada ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023, dalam rangka

untuk meningkatkan prestasinya teknik *passing* bawah para pemainnya harus ditingkatkan dan pelatih harus memberikan latihan *passing* bawah secara intensif dengan program latihan yang benar.

Melihat pada kenyataan tersebut dapat disimpulkan dikarenakan faktor penguasaan teknik pada *passing* bawah bola voli yang kurang, maka perlu dicari metode latihan yang lebih efektif dan efisien. Rusli Lutan (dalam Rafsanjani, 2019) menjelaskan bahwa, Metode sebagai suatu cara untuk melangsungkan proses mengajar-belajar sehingga tujuan dapat tercapai” (hlm.3). Kutipan tersebut menjelaskan bahwa metode pembelajaran adalah untuk berlangsungnya proses pembelajaran dalam mencapai tujuan pembelajaran. Untuk mengatasi kesulitan dalam melakukan *passing* bawah penulis mencari solusi untuk mengatasinya dengan menggunakan metode praktek distribusi meningkat.

Metode praktek distribusi diterjemahkan dari istilah *Distributed Practice*, yaitu istilah yang digunakan oleh Singer, untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaan latihannya atau kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat. Winarno (1994) menyatakan bahwa, “*Distributed practice* adalah prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu untuk latihan dengan waktu untuk istirahat secara berselang-seling” (hlm.90). Pomo Warih Adi (2015) berpendapat bahwa, “Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang pada pelaksanaan praktiknya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan”. (p.9)

Dari kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode latihan distribusi adalah suatu bentuk latihan dimana tugas-tugas gerak atau tugas latihan diselingi oleh waktu istirahat. Praktek distribusi bisa dilakukan dengan tiga cara yaitu praktek distribusi meningkat (progresif), praktek distribusi tetap dan praktek distribusi menurun. Secara teoretis setiap metode yang digunakan selalu memiliki keuntungan dan kelebihan atau kekurangan dan kelemahannya. Demikian halnya dengan metode distribusi meningkat, disamping memiliki kelebihan juga tidak terlepas dari kelemahannya dalam mempengaruhi hasil latihan.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa masih banyak ditemui kekurangan, khususnya untuk latihan *passing* bawah para pemain belum

mampu menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan tepat yang mengakibatkan pada saat pelaksanaan *passing* bawah banyak bola yang tidak sampai pada *setter* bahkan ada yang sampai menyangkut pada net dikarenakan kurangnya kontrol tenaga. Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti akan melakukan eksperimen terhadap latihan menggunakan metode distribusi meningkat dengan tujuan meningkatkan keterampilan *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Apakah latihan menggunakan metode distribusi meningkat dapat berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah anggota ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Kamus Besar Bahasa Indonesia (2022), “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah akibat atau hasil belajar yang diperoleh dari latihan *passing* bawah dengan menggunakan metode distribusi meningkat.
- 1.3.2 Menurut Destriana et al. (2021) “Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan metode distribusi meningkat pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023, yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beratnya.

- 1.3.3 Menurut Pambudi (2019) “Metode distribusi meningkat (progresif) merupakan bentuk latihan bertahap yang diselingi istirahat diantara tahapan latihan” (hlm.180).
- 1.3.4 Menurut Mulyadi & Pratiwi, n.d. (2020) “*Passing* bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim”. (hlm. 14)
- 1.3.5 Permainan bola voli menurut Menurut Khafidoh (2018) merupakan “Olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari ke tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan”. (hlm.4)

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode distribusi meningkat terhadap keterampilan *passing* bawah anggota ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan oleh penulis, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoretis

Secara teoretis penelitian ini bermanfaat untuk memperkuat dan mendukung teori-teori yang sudah ada, khususnya teori-teori yang terkait dengan metode, strategi dan teknik latihan olahraga permainan serta teori permainan bola voli.

1.5.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi siswa, dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi terhadap siswa dalam peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan keterampilan siswa melalui ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya.

- 2) Bagi pembina ekstrakurikuler, hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai bahan informasi bagi para Pembina ekstrakurikuler SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya mengenai pengembangan keterampilan pada siswa yang mereka laksanakan.
- 3) Bagi sekolah, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi bahan referensi bagi kepala SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya dalam memaksimalkan peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan keterampilan siswa melalui ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya.
- 4) Bagi penulis, melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan pengalaman, kemampuan serta keterampilan peneliti mengenai cara meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan keterampilan siswa melalui ekstrakurikuler bola voli.