

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia. Bolavoli adalah permainan yang dimainkan dengan memantulkan bola di udara melewati net, dengan tujuan menjatuhkan bola di area lawan untuk meraih poin dan kemenangan. Bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka maupun tertutup (*indoor*). Teknik dasar dalam permainan ini mencakup passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, *jump* servis, dan smash. Permainan ini melibatkan dua tim yang saling berhadapan, masing-masing terdiri dari enam pemain. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar pemain dapat bermain secara maksimal. Salah satu teknik yang penting namun menantang adalah passing bawah, yakni teknik dasar yang cukup sulit untuk dikuasai (PBVSI, 2002).

Dalam permainan bola voli, salah satu teknik yang digunakan adalah *passing* bawah, yaitu memukul bola dengan bagian lengan mulai dari pergelangan tangan sampai siku (Rosalina Ginting & Galih Dwi Pradipta, 2018). Hidayat (2011) mengemukakan bahwa "passing adalah mengirim bola kepada diri sendiri, sebagai langkah pertama dalam merencanakan strategi untuk menyerang lawan. Dalam permainan bolavoli, teknik passing bawah kadang dilakukan dengan satu tangan karena posisi bola tidak memungkinkan untuk dilakukan dengan kedua tangan. apabila bola jatuh jauh dari posisi pemain". Passing bawah memiliki fungsi penting sebagai teknik bertahan

sekaligus sebagai langkah awal untuk memulai serangan terhadap lawan. Teknik ini tergolong sulit, terutama bagi pemula, karena memerlukan gerakan yang tepat dan sesuai dengan prinsip dasar. Passing bawah adalah salah satu metode fundamental dalam permainan voli yang dipakai untuk mengirim bola, baik kepada teman satu tim maupun untuk menangkap bola dari servis lawan. Passing bawah menjadi salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap atlet voli. Metode ini sangat krusial untuk menangkap bola servis dan selanjutnya memandu bola kepada *tosser* agar bisa memberikan umpan yang terbaik kepada *smasher*. Latihan yang teratur dan tepat pada teknik passing bawah sangat diperlukan agar akurasi operan dapat ditingkatkan secara maksimal. Nuril Ahmadi (2007). Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net.

Setiap tim dalam permainan bola voli memiliki tujuan utama untuk mengarahkan bola ke area lapangan lawan sedemikian rupa sehingga sulit bagi lawan untuk mengembalikannya (Kurniawan, 2012). Passing bawah dalam bola voli dilakukan dengan cara merapatkan kedua tangan, membuka kaki selebar bahu, dan mengayunkan tangan ke depan, sambil sedikit menurunkan posisi tubuh. Gerakan ini biasanya dilakukan saat menerima servis atau menghadapi smash dari lawan. Kualitas keterampilan teknik dasar setiap pemain sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik. Untuk mengatasi kendala

tersebut, dibutuhkan metode latihan yang dapat secara efektif meningkatkan akurasi passing bawah, seperti metode *Wall Bounce* dan latihan *drill*.

Metode latihan *Wall Bounce* dianggap sebagai metode yang sangat efektif untuk mengembangkan berbagai keterampilan fisik dan teknis yang diperlukan dalam banyak olahraga yang melibatkan bola. Latihan ini tidak hanya meningkatkan koordinasi tangan dan mata, tetapi juga dapat meningkatkan kelincahan, kekuatan otot, dan refleks tubuh. Latihan yang melibatkan interaksi dengan bola (seperti *wall bounce*) dapat meningkatkan koordinasi tangan dan mata secara signifikan. Metode *wall bounce*, otak dan tubuh harus bekerja sama untuk memprediksi arah bola yang datang dan menyesuaikan gerakan dengan cepat. Ini sangat penting dalam olahraga seperti basket, tenis, dan bolavoli, di mana kemampuan untuk menangkap bola dengan akurat adalah kunci.

Metode latihan *drill* merupakan pendekatan pembelajaran yang fokus pada penguasaan teknik dalam suatu cabang olahraga, dengan pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang. Dalam hal ini, atlet melaksanakan gerakan sesuai arahan pelatih dan mengulanginya berkali-kali untuk mencapai keterampilan yang optimal. Menurut Mu'ammara, (2017) metode *drilling* siswa melakukan gerakan-gerakan yang sesuai dengan perintah dari pengajar dan mengulanginya berkali-kali. Latihan ini umumnya digunakan dalam berbagai cabang olahraga untuk memperbaiki kemampuan teknis dan fisik, dengan tujuan agar atlet dapat melaksanakan keterampilan tersebut secara otomatis dalam situasi pertandingan atau kompetisi. Seorang ahli dalam teori pembelajaran motorik, mendefinisikan latihan *drilling* sebagai metode

pelatihan yang melibatkan pengulangan gerakan atau teknik dalam situasi yang terkendali untuk meningkatkan keterampilan motorik yang lebih halus. *Drilling* bertujuan untuk membuat gerakan menjadi otomatis melalui latihan berulang, sehingga atlet bisa melakukan gerakan tersebut dengan lebih efisien dan tanpa banyak berpikir di tengah pertandingan.

Ekstrakurikuler di sekolah berfungsi sebagai sarana pembinaan bagi peserta didik dalam lingkungan pendidikan, dengan salah satu tujuannya adalah membentuk generasi muda yang mencintai olahraga serta memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan di luar kelas merupakan elemen dari proses belajar di luar waktu pelajaran dan bimbingan, yang bertujuan untuk membantu pertumbuhan siswa sesuai dengan hobi, keahlian, potensi, dan kebutuhan mereka. Aktivitas ini diadakan secara khusus oleh guru atau staf pendidikan yang memiliki kemampuan dan otoritas di sekolah atau madrasah. Dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, terungkap bahwa masih terdapat atlet yang perlu memperbaiki ketepatan operan. Pernyataan ini terbukti dalam pengamatan pertandingan sebelumnya dan pada saat pertandingan Ar-Rohman Cup melawan MIN 1 Kabupaten Madiun yang berlangsung pada 18 Februari 2025 di MTs Kota Madiun. Berlangsungnya pertandingan tersebut, para pemain terlihat kurang menguasai teknik passing, khususnya pada passing bawah. Pemain sering melakukan kesalahan dalam pengembalian passing, terutama pada passing bawah. Masalah akurasi passing ini menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh para pemain selama pertandingan. Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan

pemain, diketahui bahwa latihan yang paling umum dilakukan selama kegiatan ekstrakurikuler adalah latihan teknik dan permainan. Namun, mayoritas pemain bola voli yang terlibat masih tergolong pemula, atau mereka yang baru bergabung dengan kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa banyak pemain yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan dasar yang memadai, terutama dalam hal akurasi passing.

Latihan yang dilakukan selama ini tidak cukup berfokus pada teknik passing bawah, yang seharusnya menjadi latihan inti untuk meningkatkan akurasi passing. Karena itu, latihan yang lebih terfokus pada passing tersebut sangat penting untuk diperbanyak agar pemain dapat memperbaiki kekurangan mereka dalam hal penguasaan bola. Pada dasarnya, latihan merupakan proses transformasi menuju perbaikan yang lebih baik, yang tidak hanya mencakup peningkatan keterampilan teknik, tetapi juga peningkatan akurasi passing

## **B. Batasan Masalah**

Penelitian ini di tekankan kepada para siswa MIN 1 MAGETAN yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk memiliki kualitas yang bisa bersaing di kancah internasional maupun nasional. Berikut sasaran dari penelitian metode latihan *wall bounche* dan latihan *drilling*:

1. Para siswa laki-laki di MIN 1 Magetan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.
2. Peneliti memberikan *treatment* berupa program metode latihan *wall bounche* dan *drilling*.

3. Dalam penelitian ini sample terdiri dari 18 pemain laki-laki. Pemain dibagi menjadi 2 kelompok: 9 pemain dalam kelompok eksperimen (metode latihan *wall bounce*) dan 9 pemain dalam kelompok kontrol (metode latihan *drilling*). Seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.

### **C. Rumusan Masalah**

Dengan mempertimbangkan latar belakang serta batasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat disusun sebagai berikut:

1. Adakah Pengaruh latihan *Wall Bounce* berpengaruh terhadap tingkat akurasi passing bawah dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MIN 1 Magetan?
2. Adakah Pengaruh latihan *Drilling* berpengaruh terhadap tingkat akurasi passing bawah dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MIN 1 Magetan?
3. Adakah Pengaruh latihan *Wall Bounce* dan latihan *Drilling* berpengaruh terhadap tingkat akurasi passing bawah dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MIN 1 Magetan?

### **D. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah yang ingin dikaji dalam penelitian ini, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh latihan *Wall Bounce* terhadap tingkat akurasi passing bawah dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler MIN 1 Magetan.

2. Mengetahui pengaruh latihan *Drilling* terhadap tingkat akurasi passing bawah dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler MIN 1 Magetan.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan penulis ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Magetan

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi guru olahraga di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Magetan dengan memberikan alternatif metode latihan yang dapat diterapkan dalam program latihan bola voli dan dapat memberikan manfaat saat mengikuti kompetisi di tingkat madrasah.

2. Bagi Siswa

Bagi siswa, penelitian ini memiliki manfaat langsung dalam meningkatkan keterampilan teknis, khususnya dalam passing atas. Melalui latihan skipping yang teratur, siswa dapat memperbaiki kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan fisik mereka, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan akurasi passing atas dalam permainan bola voli.

3. Bagi Orang Tua dan Masyarakat

Orang tua siswa dapat melihat hasil positif dari penerapan latihan fisik yang terstruktur dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah, yang tentunya akan menambah kepercayaan mereka terhadap program pendidikan jasmani di sekolah. Dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam olahraga, orang tua akan lebih mendukung partisipasi anak-anak mereka dalam berbagai kegiatan olahraga, termasuk bola voli.

#### 4. Bagi Guru Pengembangan Metode Pelajaran

Penelitian ini berpotensi memberikan perspektif segar dalam menciptakan pendekatan latihan yang lebih kreatif dan menggugah minat di bidang pendidikan jasmani.

#### 5. Bagi Pembaca

Diharapkan hasil dari studi ini dapat berperan sebagai sumber informasi serta sebagai materi pembelajaran untuk memperluas pemahaman tentang dampak latihan passing atas menggunakan media dinding terhadap peningkatan kemampuan akurasi passing atas dalam permainan voli pada aktivitas ekstrakurikuler.