

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan melakukan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta dapat membentuk watak disiplin sehingga terbentuklah manusia yang berkualitas. Ada banyak cabang olahraga yang berkembang di Indonesia dan diminati seluruh kalangan anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan digemari banyak kalangan baik di dunia internasional maupun di Indonesia yaitu cabang olahraga bolavoli. Permainan bolavoli dalam kehidupan masyarakat sangat populer dan diminati, hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya klub-klub bola voli diseluruh pelosok tanah air. Hal tersebut menjadi modal dasar bagi PBVSI dan pembina voli untuk terus mengembangkan serta meningkatkan mutu olahraga bolavoli (Saputra & Gusniar, 2019).

Banyaknya peminat serta daya tarik permainan bolavoli dikarenakan kesederhanaan permainannya yang hanya dengan membutuhkan sedikit perlengkapan seperti bola, net, dan lapangan. *Federation International de Volleyball* (FIVB) dalam *Official Volleyball Rules* tahun 2017-2020 menerangkan bahwa bolavoli adalah olahraga kompetitif dan rekreasi paling sukses dan populer

didunia dengan permainan yang cepat (*fast*), menyenangkan (*exiting*), aksi yang meledak (*explosive*) dan terdiri dari beberapa elemen yang interaktif dan menjadikan unik dibandingkan permainan (*rally*) lainnya (Saputra & Gusniar, 2019).

Permainan bolavoli dilakukan secara beregu, dengan masing-masing regu berjumlah 6 pemain inti. Ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan dengan melewati net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola ke daerah lawan (Saputra & Aziz, 2020). Tujuan permainan bolavoli adalah melempar bola dari atas net agar jatuh ke daerah lawan, dan mencegah lawan melakukan serangan serupa (Istanto, 2019). Hal ini dapat dicapai melalui kombinasi 3 sentuhan yang terdiri dari operan dari pengumpan yang diberikan kepada penyerang yang selanjutnya diakhiri dengan *smash* ke daerah lawan.

Untuk memainkan permainan bolavoli membutuhkan penguasaan teknik dan keterampilan yang baik, karena dalam permainan bolavoli pemain dituntut untuk menjaga bola agar tidak jatuh menyentuh tanah (Hidayat, 2017). Hal ini selaras dengan pendapat Ahmadi Nuril (2007) yang mengatakan permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks, tidak semua orang dapat memainkan permainan bolavoli yang baik dan benar. Sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi yang tepat untuk melakukan semua gerakan yang ada. Sehingga dalam hal ini, penguasaan teknik dasar bolavoli sangatlah penting. Penguasaan teknik dasar dalam bolavoli sangat penting, karena teknik dasar merupakan salah satu unsur penentu menang atau kalahnya suatu tim dalam suatu

permainan bolavoli, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental. Selain itu teknik dasar menjadi salah satu faktor utama yang dapat mengukur tingkat kemahiran dalam bermain voli (Agi dkk., 2021). Sehingga teknik dasar dalam bolavoli harus benar-benar dipelajari untuk mengembangkan mutu dan prestasi dalam bolavoli.

Permainan bolavoli sama seperti olahraga permainan yang lainnya, memerlukan pembinaan serta program latihan yang tersusun dengan baik untuk menguasai berbagai teknik dasar (Rohendi & Rustiawan, 2020). Permainan bolavoli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Ahmadi Nuril (2007) menyatakan “Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas; servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik. Dengan menguasai teknik dasar yang baik dan benar, terjadinya peningkatan produktivitas serta efektifitas dalam permainan akan memberikan peluang bagi setiap pemain dan tim untuk memenangkan sebuah pertandingan (Saptono, 2013). Keterampilan teknik dalam cabang olahraga permainan beregu merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik secara efektif dan efisien yang dibutuhkan dalam cabang olahraga yang dimainkannya (Mardian, 2020). Namun tidak cukup dengan penguasaan keterampilan saja, setiap pemain perlu bekerjasama dengan tim untuk menyusun taktik dalam permainan.

Di Indonesia olahraga bolavoli kian hari kian berkembang, hal ini ditandai dengan banyaknya tempat pembinaan olahraga atau disebut klub. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan dunia olahraga,

karena dengan pembinaan olahraga dapat meningkatkan prestasi dan semuanya tidak lepas dari campur tangan seorang pelatih. Untuk suatu pembinaan diperlukan suatu wadah yang dapat membina atlet sehingga menjadi atlet yang terampil. Adanya sarana dan prasarana yang mendukung akan membantu terlaksananya latihan yang sistematis dan berkesinambungan, serta pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu klub.

Penyelenggaraan pertandingan bolavoli hampir setiap tahunnya diadakan di tingkat daerah sampai nasional, sebagai contoh kejuaraan antar klub yang rutin tiap tahunnya diadakan di provinsi Jawa Barat khususnya di Kota Depok yaitu Kejuaraan Antar Klub se-Kota Depok yang diselenggarakan pada bulan Desember tahun 2023. Salah satu Klub bolavoli Kota Depok yaitu klub Putra Daerah Depok (PDD) yang mengikuti Kejuaraan Antar Klub se-Kota Depok. Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti kepada pelatih serta asisten pelatih klub Putra Daerah Depok (PDD), Klub Putra Daerah Depok (PDD) masih belum mampu memberikan kemampuan terbaiknya dimana klub Putra Daerah Depok (PDD) gugur pada babak perempat final.

Pada saat pertandingan perempat final tim Putra Daerah Depok (PDD) kalah melawan tim Sukun dengan skor 2-0. Menurut pengamatan langsung peneliti dan wawancara pelatih, tim putri pelatih klub Putra Daerah Depok (PDD) banyak melakukan kesalahan saat sedang menerima *receive* dengan *passing* bawah maupun *passing* atas. Teknik pengambilan bola menggunakan *passing* atas juga masih banyak yang belum benar dikarenakan atlet putri klub Putra Daerah Depok (PDD) dalam posisi yang tidak siap untuk menerima bola, masih banyak juga dari atlet

klub Putra Daerah Depok (PDD) putri pada saat *passing* atas jari-jari tangannya tidak dilenturkan dan tidak menggunakan kuda-kuda kaki yang kuat.

Permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk melakukan permainan, salah satunya yaitu *passing* atas (Ilham dkk., 2019). Sebagai salah satu modal utama dalam permainan bolavoli maka kemampuan melakukan *passing* atas perlu dikuasai dengan baik oleh setiap pemain supaya umpan bisa dilakukan, gerakan yang benar dan tepat saat melakukan *passing* atas kemungkinan besar akan menghasilkan umpan lambung yang benar sehingga bisa menghasilkan serangan kepada lawan (Kastrena dkk., 2020). Teknik *passing* atas adalah teknik mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* atas dilakukan dengan menekankan pada ujung jari kedua telapak tangan ketika bola datang tepat sebahu atau lebih tinggi sehingga bola akan melambung, pengoperan yang dilakukan tepat diatas kepala. Bola yang dimainkan dengan *passing* atas, maka terarah dengan baik sehingga sering mengenai sasarannya (Sulistiadinata, 2020).

*Passing* atas biasanya digunakan untuk menerima, menahan, dan mengendalikan bola serangan atau servis. Dalam *passing* atas bolavoli terdapat dua variasi yang biasanya dilakukan oleh atlet ketika bertanding yaitu *passing* atas secara langsung dan *passing* atas menggunakan lompatan. Penguasaan teknik dasar tidak didapat secara *instan*, tetapi harus melalui latihan yang teratur dan terprogram sehingga seorang atlet memiliki keterampilan serta dapat bertanding dengan maksimal. Keterampilan pada saat bertanding sangat diperlukan terutama pada cabang olahraga beregu seperti bolavoli, seorang atlet akan memiliki keterampilan ketika melakukan latihan secara rutin. Keterampilan merupakan kemampuan secara

prosedural tentang bagaimana cara menampilkan suatu tugas gerak tertentu dari tingkat *basic* hingga *kompleks*, keterampilan yaitu kualitas yang harus dicapai (Asnaldi, 2020). Dalam cabang olahraga bolavoli kemampuan dalam melakukan gerak sangat penting untuk dimiliki setiap atlet.

*Passing* atas sangat penting karena merupakan langkah awal untuk tim menyusun serangan. Namun dalam pelaksanaannya, teknik *passing* atas merupakan teknik yang sulit, karena membutuhkan koordinasi yang baik. Beberapa kesulitan yang terjadi jika tidak menguasai teknik *passing* atas dengan baik diantaranya bola yang di *passing* tidak melambung melainkan bola datar, bola terhenti di telapak tangan, bola ditepuk bukan didorong, bola melenceng saat di*passing*, bola tidak sampai sasaran dan masih banyak lagi (Destriana, 2018). Oleh karena itu perlu diadakan latihan yang rutin dan bersungguh-sungguh agar dapat menguasai teknik *passing* atas dengan baik.

Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Banyak metode-metode latihan *passing* atas yang sering dilakukan, seperti *passing* atas secara individu, *passing* atas berpasangan ataupun *passing* atas dengan benda disekitarnya. *Passing* atas secara individu latihan ini dilakukan dengan cara sendiri memegang bola lalu memantulkan ke atas dan memantulkan dengan teknik *passing* atas dan dilakukan berulang-ulang. Sedangkan latihan *passing* atas berpasangan metode ini melibatkan kerjasama antara dua pemain dalam melaksanakan latihan dan berlatih secara berpasangan. Metode latihan *passing* atas secara individu dan metode latihan *passing* atas berpasangan diduga sama-sama bisa meningkatkan kemampuan

*passing* atas bolavoli. Teknik dasar *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk sehingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan kurang lebih 45 derajat. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan (I M G Arta Mahardika dkk., 2015).

Dari latar belakang yang peneliti sampaikan, hal ini mendorong peneliti untuk mengkaji kemampuan *passing* atas atlet putri Klub Putra Derah Depok (PDD) dengan memberikan perbandingan latihan yang lebih baik dan efisien yaitu perbandingan latihan *passing* atas berpasangan dan *passing* atas individu. Dengan dikajinya dua metode latihan ini, sehingga dapat diketahui sejauh mana pengaruh metode latihan yang diberikan kepada atlet putri Klub Putra Derah Depok (PDD) dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengacu pada latar belakang diatas agar tidak luasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah yaitu:

1. Atlet tidak dapat menerima bola pertama (*receive*) dengan baik.
2. Perkenaan bola dengan jari-jari tangan kurang tepat.
3. Faktor-faktor yang menjadi penyebab atlet belum memiliki kemampuan *passing* atas yang stabil.

4. Peranan pelatih dalam memberikan program latihan yang tepat kepada atlet bolavoli putri klub Putra Daerah Depok (PDD).
5. Metode latihan *passing* berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri klub Putra Daerah Depok (PDD).
6. Metode latihan *passing* individu dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri klub Putra Daerah Depok (PDD).
7. Perbandingan metode latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* individu terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri klub Putra Daerah Depok (PDD).

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perbandingan latihan *passing* berpasangan dan *passing* individu terhadap kemampuan *passing* atas atlet bolavoli putri Klub Putra Daerah Depok (PDD).

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *passing* berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri Klub Putra Daerah Depok (PDD)?



2. Apakah metode latihan *passing* individu dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri Klub Putra Daerah Depok (PDD)?

3. Manakah yang lebih baik antara metode latihan *passing* berpasangan dan *passing* individu terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri Klub Putra Daerah Depok (PDD)?

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

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, pembatasan, dan perumusan masalah, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Mengetahui metode yang lebih baik antara metode latihan *passing* berpasangan dan metode latihan *passing* individu terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli atlet putri klub Putra Daerah Depok (PDD).
2. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina, dan pelatih tentang metode latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas.
3. Menambah pengetahuan dan wawasan baik untuk peneliti, pengajar, pembina, pelatih dan atlet bolavoli dalam menerapkan perbandingan latihan *passing* berpasangan dan *passing* individu untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas.
4. Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi pembina dan pelatih bolavoli dalam menerapkan metode latihan, sehingga lebih efektif dan efisien.

5. Informasi bagi mahasiswa ataupun masyarakat yang ingin melakukan penelitian dengan hal terkait jenis latihan berpasangan dan individu pada teknik bolavoli lainnya.

