

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan di sekolah tidak hanya mengenai proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar di sekolah masuk dalam intrakurikuler. Selain kegiatan intrakurikuler, di sekolah memiliki kegiatan kokurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler dengan mempunyai tujuan masing-masing.

Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan belajar mengajar yang melibatkan peserta didik maupun guru yang diselenggarakan dalam waktu pembelajaran. Proses kegiatan intrakurikuler didukung dengan kegiatan kokurikuler, definisi dari kegiatan kokurikuler sendiri ialah suatu kegiatan yang dilaksanakan untuk mendukung pembelajaran intrakurikuler yang masih berkaitan dengan materi dan pelajaran tertentu. Waktu pelaksanaan kegiatan kokurikuler adalah di luar waktu pembelajaran reguler (Mutia Insani dan Wagino Hamid 2021).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar waktu pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan minat bakat dan prospek siswa dan membangun karakter para siswa seperti kerjasama dan tanggung jawab. Kegiatan ekstrakurikuler sebagai aktivitas yang berada di luar kurikulum sekolah, biasanya tidak memberi kredit akademik, biasanya tidak memberikan instruksi langsung seperti di kelas, dan umumnya dilakukan di luar jam sekolah reguler. Ekstrakurikuler bukan hanya “tambahan”, tetapi bisa jadi sangat penting untuk mengembangkan kemampuan berpikir kreatif dan kritis yang tidak selalu diasah di kelas formal. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa belajar tentang tanggung jawab, kepemimpinan, dan manajemen waktu. Kegiatan ini membantu membentuk

karakter mereka dan mengajarkan nilai-nilai yang penting untuk kesuksesan pribadi dan profesional (Sasmita 2024).

Keaktifan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler berkorelasi positif dengan motivasi belajar, menunjukkan bahwa keterlibatan ekstra sekolah dapat meningkatkan dorongan intrinsik siswa untuk belajar. Keaktifan dalam ekstrakurikuler kejuruan dan motivasi belajar secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prestasi siswa menegaskan pentingnya ekskul kejuruan dalam konteks pembelajaran praktik (Ria Sartika dan Juniarti 2023).

Menurut Adzewiyah, Lutfiana, dan Jumini (2025) kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya mempersiapkan siswa untuk sukses di dunia akademik, tetapi memberi mereka keterampilan yang bermanfaat untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini tidak hanya mempersiapkan siswa untuk sukses di dunia akademik, tetapi memberi mereka keterampilan yang bermanfaat untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Pratama & Hidayah 2025).

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler sekolah adalah untuk menyampaikan bakat dan potensi yang dimiliki setiap siswa, serta kegiatan yang dapat mengurangi waktu sehingga siswa tidak terlibat dalam kegiatan yang tidak menguntungkan membentuk karakter dan peradaban bangsa yang berharga. Ekskul olahraga dirancang tidak hanya untuk mengasah bakat dan potensi fisik siswa, tetapi juga sebagai sarana pengembangan karakter dan moral, serta mengisi waktu luang secara positif (Febiasnyah, Nugroho, dan Hidayat 2024).

Ekstrakurikuler olahraga dapat digunakan untuk mengembangkan *life skills* pengembangan *life skills* secara terstruktur dapat meningkatkan *teamwork*, *goal*

setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, leadership, serta problem solving and decision-making skills. Salah satu tujuan ekstrakurikuler olahraga adalah membentuk keterampilan hidup (*life skills*) yang sangat penting bagi remaja, seperti kepemimpinan, pengambilan keputusan, dan kerjasama (Palopo & Mursalim 2025).

Permainan bola voli dapat diklasifikasikan ke dalam permainan bola besar. Selain itu, permainan bola yang dibatasi dengan net terbentang ini juga masuk dalam kategori permainan net atau net games. Bola voli adalah olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain. Tujuan utama dalam permainan ini adalah untuk melewati bola melalui net, sehingga bola tersebut dapat masuk ke daerah lawan (Sudarsana, Ayu, dan Arisanthi 2025).

Salah satu cabang olahraga yang berkembang dan digemari masyarakat adalah bola voli. Bola voli dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa bermain bola voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Bola voli bukan hanya untuk prestasi, tetapi juga sangat relevan untuk kebugaran jasmani dan dapat dimainkan oleh berbagai usia (Djong, Bili, and Lengo 2025).

Olahraga yang mengutamakan kekuatan lengan dan tungkai ini merupakan salah satu olahraga kegemaran masyarakat Indonesia. Peminat dari olahraga bola voli berasal dari segala kalangan, mulai dari anak-anak hingga dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, dan dari berbagai latar belakang.

Terdapat 5 set permainan dalam permainan bola voli. Pemenang permainan bola voli dapat dinyatakan apabila salah satu regu dapat meraih 3 kemenangan set,

baik secara 3 kemenangan langsung maupun tidak. Permainan ini dimainkan dengan tujuan mendapatkan poin sebanyak 25 poin. Regu yang berhasil mendapatkan 25 poin terlebih dahulu dinyatakan menjadi pemenang di set tersebut. Permainan akan dilanjutkan apabila terjadi angka kembar yaitu 24-24 sampai diperoleh selisih 2 (dua) poin. Khusus untuk memenangkan set kelima hanya diperlukan mengumpulkan 15 poin, dan apabila memperoleh angka kembar juga maka permainan dilanjutkan hingga diperoleh selisih dua poin. Sebuah regu dapat dinyatakan menang dengan straight set apabila memenangkan 3 set permainan langsung, namun apabila regu lawan berhasil memenangkan satu set atau dua set, maka set keempat dan kelima harus dimainkan untuk mendapatkan pemenang.

Menurut Wicaksono (2021) teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, passing, smash, dan block. Servis adalah pukulan awal yang dilakukan untuk memulai sebuah pertandingan Passing dilakukan untuk memberikan umpan kepada teman satu tim Blok dilakukan untuk membendung smash yang dilakukan lawan. Teknik dasar bola voli saling berkaitan satu sama yang lain. Keempat teknik dasar tersebut menjadi modal untuk bermain bola voli dengan baik.

Di dalam sekolah bola voli dikenalkan di dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani. Tidak hanya tentang praktik saja yang diajarkan, akan tetapi diajarkan juga teori mengenai bola voli. Selain dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, sekolah juga menyediakan wadah bagi peserta didik yang memiliki bakat dan minat mengembangkan kemampuan bola voli dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

Selain dalam pembelajaran formal PJOK, sekolah juga menyediakan fasilitas pengembangan minat dan bakat peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Program ekstrakurikuler ini memberikan kesempatan bagi siswa yang memiliki ketertarikan khusus untuk memperdalam kemampuan teknik, meningkatkan kebugaran jasmani, dan mengembangkan potensi prestasi. Umumnya, kegiatan ekstrakurikuler bola voli diselenggarakan pada berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), hingga sekolah menengah atas (SMA). Kehadiran ekstrakurikuler ini juga menjadi wadah pembinaan siswa yang berpotensi mengikuti kompetisi bola voli di tingkat sekolah, daerah, maupun nasional (Itu, Yohanes, Bayo 2025).

Seperti di SMPN 10 Jakarta dan SMP Pelita Strada 2 Jakarta, merupakan sekolah yang menyediakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli sebagai wadah pengembangan minat dan bakat siswa. Ekstrakurikuler ini sudah berjalan cukup lama, dibentuk karena tingginya minat peserta didik terhadap olahraga, khususnya bola voli. Selain itu, ketersediaan fasilitas seperti lapangan dan sarana pendukung lainnya turut menjadi alasan sekolah menyelenggarakan kegiatan tersebut.

Seiring berjalannya waktu, minat peserta didik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli semakin meningkat. Antusiasme ini muncul karena kecenderungan siswa yang gemar terhadap olahraga permainan bola besar, khususnya bola voli. Meskipun sarana latihan, seperti jumlah bola, masih terbatas, hal tersebut tidak mengurangi semangat peserta didik untuk tetap aktif berlatih dan mengembangkan kemampuan mereka dalam kegiatan ini.

Dalam kondisi tersebut, peran pelatih menjadi sangat penting. Seorang

pelatih dituntut mampu memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara optimal serta mengimplementasikan strategi pembelajaran yang kreatif dan efektif agar tujuan latihan dapat tercapai. Pelatih juga harus mampu menciptakan suasana latihan yang kondusif, memotivasi peserta didik, dan menyesuaikan program latihan dengan keterbatasan yang ada sehingga perkembangan teknik dan kemampuan siswa tetap maksimal.

Kurang efektif apabila peserta didik menerima metode dan porsi latihan yang sama seperti atlet profesional. Perbedaan usia, kemampuan fisik, dan pengalaman bermain menuntut adanya penyesuaian dalam proses latihan. Oleh karena itu, diperlukan modifikasi program latihan yang lebih sesuai dengan karakteristik peserta didik. Salah satu bentuk penyesuaian tersebut dapat diterapkan pada latihan teknik dasar passing bawah, yaitu dengan menyederhanakan bentuk latihan, menurunkan intensitas, serta memberikan tahapan gerak yang lebih mudah dipahami. Penyesuaian ini diharapkan dapat membantu peserta didik menguasai teknik dengan lebih efektif, aman, dan menyenangkan.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan bola voli, terutama saat menerima servis ataupun smash dari lawan. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan kedua lengan yang dirapatkan untuk memantulkan bola dari bagian bawah tubuh sehingga bola dapat diarahkan secara terkontrol kepada rekan satu tim. Passing bawah berfungsi sebagai fase pertama dalam sistem permainan, karena menjadi langkah awal dalam membangun pola serangan.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang paling sering

digunakan dalam permainan bola voli, terutama saat menerima servis ataupun smash dari lawan. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan kedua lengan yang dirapatkan untuk memantulkan bola dari bagian bawah tubuh sehingga bola dapat diarahkan secara terkontrol kepada rekan satu tim. Passing bawah berfungsi sebagai fase pertama dalam sistem permainan, karena menjadi langkah awal dalam membangun pola serangan.

Teknik ini sangat penting ketika pemain dihadapkan pada bola-bola rendah atau bola yang datang dengan kecepatan tinggi dan tidak terarah. Henjilito (2021) Keberhasilan melakukan passing bawah yang baik memungkinkan tim mempertahankan bola dan melanjutkannya ke tahap pengolahan serangan melalui tosser atau setter. Oleh sebab itu, penguasaan teknik ini tidak hanya membutuhkan kekuatan dan ketepatan, tetapi juga koordinasi tubuh, posisi kaki yang stabil, sudut lengan yang tepat, serta kemampuan membaca arah datangnya bola.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memiliki gagasan untuk melaksanakan sebuah penelitian yang berfokus pada peningkatan keterampilan dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Gagasan ini lahir dari permasalahan yang ditemukan di lapangan, yaitu masih rendahnya kemampuan passing bawah peserta didik serta keterbatasan sarana latihan yang tersedia. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti berinisiatif menerapkan penggunaan media bola karet sebagai alternatif alat bantu latihan yang dinilai lebih aman, fleksibel, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik tingkat sekolah menengah.

Dengan mempertimbangkan kebutuhan peserta didik dan kondisi fasilitas sekolah, peneliti kemudian merumuskan judul penelitian: “Upaya

Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah pada Permainan Bola Voli Menggunakan Media Bola Karet pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 10 Jakarta dan SMP Strada Pelita 2.”

Penggunaan media bola karet diharapkan mampu mempermudah siswa dalam memahami tahapan gerak, meningkatkan kepercayaan diri saat melakukan teknik, serta meminimalkan risiko cedera. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru dan pelatih dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang kreatif, efektif, serta mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam permainan bola voli.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas, agar permasalahan tidak meluas, maka peneliti akan memfokuskan penelitian pada penggunaan bola karet terhadap peningkatan hasil belajar Passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 10 Jakarta dan SMP Strada Pelita 2. Pemilihan bola karet sebagai media latihan didasarkan pada pertimbangan bahwa bola tersebut memiliki karakteristik yang lebih ringan, lebih lentur, dan lebih aman digunakan oleh peserta didik, terutama bagi siswa yang masih berada pada tahap awal penguasaan teknik dasar.

Dengan media yang lebih mudah dikendalikan, diharapkan siswa dapat lebih percaya diri, mampu memahami mekanika gerak dengan lebih baik, serta dapat meningkatkan akurasi dan konsistensi passing bawah secara bertahap. diharapkan siswa dapat lebih percaya diri, mampu memahami mekanika gerak dengan lebih baik, serta dapat meningkatkan akurasi dan konsistensi passing bawah secara bertahap. Dengan media yang lebih mudah dikendalikan, diharapkan siswa dapat

lebih percaya diri, mampu memahami mekanika gerak dengan lebih baik, serta dapat meningkatkan akurasi dan konsistensi passing bawah secara bertahap. diharapkan siswa dapat lebih percaya diri, mampu memahami mekanika gerak dengan lebih baik, serta dapat meningkatkan akurasi dan konsistensi passing bawah secara bertahap.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah penelitian secara lebih terfokus. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini Adalah : “Apakah penggunaan media bola karet mampu meningkatkan hasil belajar teknik passing bawah pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 10 Jakarta dan SMP Pelita Strada 2?”

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang saya buat, maka diharapkan dapat berguna bagi:

- 1) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli
 - a. Dapat meningkatkan motivasi belajar.
 - b. Dapat meningkatkan hasil belajar passing dalam permainan bola voli
- 2) Bagi Pelatih
 - a. Dapat meningkatkan proses pembelajaran.
 - b. Dapat meningkatkan motivasi belajar.
- 3) Bagi Pihak Sekolah
 - a. Dapat memberikan landasan untuk mengambil kebijakan dalam peningkatan mutu pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli.