

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga cukup populer dikalangan masyarakat (Wicahyani 2026). Menurut (Tambunan 2024), olahraga beregu inipun menjadi salah satu olahraga yang dijadikan ajang berprestasi yang dituntut harus mempunyai fisik, teknik, taktik serta mental yang kuat, sehingga atlet juga harus mempunyai keterampilan teknik dasar permainan yang baik dan benar. Salah satunya adalah teknik *passing* bawah yang merupakan upaya bagi pemain dalam mengumpan bola menggunakan kedua lengan yang diayunkan secara bersamaan dari bawah ke atas, dengan perkenaan bola berada di lengan bagian bawah atau pergelangan tangan, kemudian bola diarahkan ke *setter* (Zubaedi 2024). Menurut (Yanti 2025), penguasaan teknik *passing* ini sangat dibutuhkan latihan yang berstruktur serta berkesinambungan karena perlu menyesuaikan dengan kondisi yang dilatih. Adapun teknik dasar *passing* bawah harus dikuasai oleh seorang atlet, karena keterampilan tersebut dapat membantu untuk membangun serangan awal pertama dan sekaligus bisa menciptakan peluang untuk terjadinya poin.

Permainan bolavoli dibagi menjadi dua teknik dasar *passing*, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Dalam *passing* bawah, bagian tubuh yang banyak memegang peranan penting selain tangan salah satunya adalah kaki. Pada permainan bolavoli memerlukan kerjasama tim dengan menyusun teknik dan

taktik untuk meraih kemenangan dalam pertandingan (Srianto, 2018). Memperoleh hasil yang baik dalam bermain bolavoli sangat penting diperlukan penguasaan teknik dasar dengan pelatihan berkelanjutan (Larisa, 2017). Menurut Argantara (2021), teknik *passing* bawah dalam bolavoli sangat penting dalam penyusunan serangan karena serangan yang sempurna dimulai dari *passing* yang tepat dan akurat. Kemampuan ini tentunya harus ditunjang dengan teknik yang baik dari pemain lain karena untuk melakukan *passing* bawah harus memiliki ketepatan dan gerakan yang baik untuk mendapatkan serangan yang sempurna.

Teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting dan sangat berguna untuk membantu memberikan perolehan poin dalam permainan bolavoli. Gerakan *passing* bawah ini tentunya tidak terlepas dari gerakan-gerakan yang terdapat di dalamnya seperti gerakan sikap permulaan, sikap saat perkenaan dengan bola, dan gerakan setelah perkenaan bola. Pentingnya teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli memerlukan beberapa syarat tertentu sebagai dasar dalam melakukan teknik tersebut, di antaranya *strength* (kekuatan) otot tungkai untuk kuda-kuda kaki agar pada saat *passing* bawah bisa tepat ke arah sasaran yang diinginkan.

Tujuan dari *passing* bawah dapat terwujud dengan porsi latihan yang baik, yang berpedoman pada volume latihan, intensitas latihan, durasi latihan, frekuensi latihan, dan ritme. Menurut Wiarto (2013), untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik, latihan harus teratur, dan setiap latihan harus memiliki tujuan dan sasaran demi meningkatkan kemampuan atlet. Salah satu program pelatih yang harus diperhatikan adalah program penguatan kaki atau daya tahan otot tungkai

kaki, akan tetapi banyak pelatih yang mengabaikan latihan *strength* pada otot tungkai kaki. Salah satu contohnya adalah latihan *bulgarian split squat* dan *squat heels elevated* di mana latihan ini dapat memperkuat otot tungkai kaki saat melakukan *passing* bawah. Kaki yang kuat akan membuat hasil *passing* bawah semakin baik, akan tetapi jika otot kaki atlet tidak terlatih maka akan menjadi lemah dan membuat hasil *passing* bawah atlet kurang baik (Suhardi, 2024). Bahkan kesalahan yang sering terjadi adalah bola tidak terarah dengan baik, bola memantul terlalu tinggi atau terlalu rendah, atau kontrol yang buruk sehingga bola jatuh ke dalam lapangan tim sendiri.

Passing bawah harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli. Teknik *passing* bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima smash atau *rally game* dari lawan dapat juga saat setelah pengambilan *block* atau pantulan bola dari net. Dalam permainan bolavoli sering terjadi kesalahan *passing* yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, *nerveous* sehingga tidak pas saat menerima bola, posisi kuda-kuda yang kurang tepat, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, ketepatan untuk merasakan bola (*feel the ball*), pengembalian dengan *passing* bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada target *set-upper* (toser) sering meleset sehingga latihan *passing* bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bola voli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan *passing* bawah dengan

sungguh-sungguh. Hasil observasi tes ketepatan *passing* bawah permainan bolavoli pada klub BMT terdapat banyak kesalahan.

kurangnya latihan sehingga menyebabkan posisi kuda-kuda teknik *passing* bawah kurang tepat, posisi tangan yang kurang tepat, sikap tangan tidak lurus sehingga dapat menurunkan kemampuan fisik serta mental dalam melakukan gerakan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Setelah saya mengamati dan mendapatkan permasalahan yang dialami oleh klub BMT, maka permasalahan yang dialami ialah kurangnya ketepatan dalam melakukan *passing* bawah permainan bola voli.

Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan latihan *Bulgarian Split Squad* dan *Squad Heels Elevated* dengan media *Medicine Ball* 3kg untuk meningkatkan ketepatan dalam menguasai teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan uraian diatas maka, pemberian latihan *Bulgarian Split Squad* dan *Squad Heels Elevated* dengan media *medicine ball* 3kg ini merupakan salah satu latihan alternatif untuk membantu atlet melatih kuda-kuda teknik *passing* bawah dengan melatih otot tungkai dan otot lengan yang berperan dalam ketepatan melakukan *passing* bawah permainan bolavoli.

Berdasarkan observasi pada klub bolavoli BMT pada saat latihan dan bertanding, atlet putra banyak sekali ditemui kesalahan dalam melakukan *passing* bawah, terutama pada situasi-situasi kritis seperti saat menerima bola servis pertama dari lawan (*receive serve*). Masih banyak atlet yang memiliki kelemahan dalam *passing* bawah pada momen-momen tersebut. Kesalahan ini terjadi karena

posisi kuda-kuda kaki kaki atlet cepat goyah dan kelelahan saat mengantisipasi datangnya bola servis yang cepat dan kencang yang berakibat pada hilangnya keseimbangan tubuh. Ketidakseimbangan tumpuan kaki tersebut secara otomatis mengacaukan keselarasan antara gerakan tangan dan kaki ketika melakukan *passing* bola, sehingga perkenaan bola pada pergelangan tangan menjadi tidak tepat.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung di lapangan pada saat pertandingan pada event Piala Kadispora Ramadhan Cup Tangerang, banyak sekali koreksi teknik-teknik yang perlu diperhatikan lagi untuk memperbaiki teknik tersebut agar menjadi lebih baik lagi. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa instrumen tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dalam penelitian ini perlu difokuskan secara spesifik untuk mengukur kemampuan passing bawah atlet dalam mereplikasi situasi menerima servis (*receive serve*). Hal ini penting karena situasi tersebut merupakan representasi nyata dari kelemahan objektif yang dihadapi oleh atlet klub BMT dilapangan. Teknik yang harus dilatih lebih khusus lagi yaitu teknik *passing* bawah agar atlet bisa menguasai teknik tersebut dengan benar dalam kondisi pertandingan yang sesungguhnya.

Penyusunan program latihan, baik latihan menggunakan beban perlu adanya pengkajian tentang kontraksi otot, dosis latihan yang meliputi beban latihan, jumlah set, irama, repetisi, dan *recovery*-nya. Karena unsur-unsur tersebut sangat berpengaruh dan menentukan tercapainya suatu tujuan latihan. Sebagai contoh untuk meningkatkan *strength* otot tungkai kaki maka memerlukan beban yang ringan dengan repetisi yang banyak. Metode untuk melatih daya tahan otot

tungkai, diantaranya *bulgarian split squat*, *squat heels elevated*, *half squat*, *squat*, *lunges*, dan lain-lain.

Squat adalah gerakan yang sangat sederhana. Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri lalu jongkok dan kembali ke posisi berdiri seperti semula. Pendapat Sandler (2010), untuk melakukan gerakan *squat* harus memiliki kekuatan dasar yang tepat. Bagi atlet yang memiliki kekuatan dasar dan kelentukan yang buruk, dianjurkan melakukan gerakan *squat* tanpa menggunakan beban terlebih dahulu.

Gerakan *squat* termasuk salah satu gerakan *weight training*, yaitu latihan dengan menggunakan beban luar. *Squat heels elevated* merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih otot-otot *quadriceps femoris* (otot paha depan), *gluteus maximus* (otot bokong atau pantat), *gastrocnemius* dan *soleus* (otot betis) dan otot *stabilisator* dan pendukung diantaranya *core muscles* (otot inti: *obliques* dan *erector spinae* atau punggung bawah). Pelaksanaan latihan *squat heels elevated* yaitu ganjal tumit setinggi 5cm dengan *plate* beban atau papan, buka kaki selebar bahu dan kaki bagian depan tetap menapak di lantai, kemudian tekuk lutut dan turunkan badan sedalam mungkin lalu dorong tubuh ke atas dengan bertumpu pada kaki bagian depan.

Latihan penguatan otot tungkai kaki sangat dibutuhkan karena menyangkut daerah otot yang sangat luas. Latihan untuk penguatan kaki selain *squat heels elevated* dengan media *medicine ball* 3kg ada juga latihan *bulgarian split squat* menggunakan media *medicine ball* 3kg. Latihan ini memperkuat otot *quadriceps* (paha depan), *gluteus maximus* (bokong atau pantat), dan *hamstring*

(otot paha belakang). Pada saat melakukan latihan *bulgarian split squat* atlet juga perlu menjaga keseimbangannya, otot yang menjadi stabilisator yaitu otot *gluteus medius* dan *minimus* (bokong samping), *core muscles* (otot perut dan punggung bawah) dan *adductor magnus* (otot paha bagian dalam).

Di samping berfokus pada otot tungkai bawah, penggunaan media *medicine ball* (bola beban) seberat 3kg yang didekap atau dipegang di depan dada secara konstan selama latihan ini juga secara langsung mengaktivasi otot-otot tubuh bagian atas (*upper body*), khususnya otot lengan dan bahu seperti *deltoid*, *biceps brachii*, *triceps brachii*, serta *pectoralis major* (otot dada). Kontraksi isometrik pada otot-otot lengan saat menahan beban *medicine ball* 3kg ini sangat krusial untuk melatih kekuatan dan kekokohan platform (posisi kedua lengan) atlet, sehingga tangan tidak mudah bergeser atau goyah saat menyambut datangnya bola. Latihan *bulgarian split squat* ini memerlukan fokus dan keselarasan gerakan karena memerlukan keseimbangan yang baik. Setelah mengamati hasil latihan atlet putra klub BMT, peneliti akan memberikan inovasi latihan yaitu menggunakan latihan *bulgarian split squat* dengan menggunakan media *medicine ball* 3kg secara terkonsentrasi dan murni tanpa mencampurnya dengan variabel latihan lain agar program latihan berjalan efektif. Metode latihan ini dapat membantu atlet memberikan hasil *passing* bawah yang lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Atlet tidak dapat menerima bola *smash* dengan baik.
2. Atlet tidak dapat menerima bola *service* dengan baik.
3. Hasil *passing* bawah atlet masih belum tepat kepada pengumpan (*setter*).
4. Atlet masih menarik badan pada saat menerima bola *service* (*receive*).
5. Kurangnya atlet meredam bola pada saat menerima bola *smash*.
6. Hasil teknik *passing* bawah atlet masih banyak yang melewati net.
7. Atlet tidak memiliki kuda-kuda yang baik pada saat *passing* bawah.
8. Atlet tidak memiliki daya tahan otot tungkai yang baik.
9. Atlet tidak memiliki stabilitas yang cukup baik pada tungkai kaki kanan dan kiri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada efektivitas latihan *Bulgarian Split Squat* dan latihan *Squat Heels Elevated* dengan media *Medicine Ball* 3kg terhadap hasil *passing* bawah bolavoli atlet putra klub BMT.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *bulgarian split squat* dengan media *medicine ball* 3kg terhadap peningkatan hasil *passing* bawah bolavoli pada atlet putra klub BMT?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Squat Heels Elevated* dengan media *medicine ball* 3kg terhadap peningkatan hasil *passing* bawah bolavoli pada atlet putra klub BMT?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan *bulgarian split squat* dengan media *medicine ball* 3kg dibandingkan dengan latihan *squat heels elevated* dengan media *medicine ball* 3kg terhadap peningkatan hasil *passing* bawah bola voli pada atlet putra klub BMT?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut :

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang olahraga bolavoli serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian dalam olahraga bolavoli, khususnya kemampuan *passing* bawah.

1. Manfaat Praktis

- a. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina dan pelatih tentang metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah.

- b. Menambah pengetahuan dan wawasan baik untuk peneliti, pengajar, pembina, pelatih dan atlet bola voli dalam menerapkan Efektivitas Latihan *Bulgarian Split Squat* dan Latihan *Squat Heels Elevated* Dengan Media *Medicine Ball* 3kg Terhadap Hasil *Passing* bawah bola voli atlet putra klub BMT.
- c. Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi pembina dan pelatih bolavoli dalam menerapkan metode latihan, sehingga lebih efektif dan efisien
- d. Informasi bagi mahasiswa ataupun masyarakat yang ingin melakukan penelitian dengan hal terkait dalam tulisan ini.

