

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli adalah permainan bola besar yang dimasukkan dalam kurikulum Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah (Manik, 2020). Sekolah adalah tempat anak-anak dididik. Sekolah menyediakan tempat untuk unggul dalam bidang akademik dan kegiatan ekstrakurikuler. Bola voli dapat menjadi kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa untuk meningkatkan diri, terutama di bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli merupakan sarana bagi siswa untuk mencapai prestasi akademik (Saputra dkk., 2024).

Di Indonesia, terdapat tiga jenis program pendidikan formal: intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan kokurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah program sekolah yang melibatkan partisipasi siswa, memperkaya disiplin ilmu terkait dan mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan untuk memperkuat kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini menawarkan manfaat dan nilai yang signifikan yang diperoleh dari partisipasi di dalamnya. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan cara yang bagus bagi anak-anak untuk mengeksplorasi kemampuan yang belum mereka temukan di kelas. Kegiatan-kegiatan ini memberikan siswa berbagai kemungkinan dan jalur untuk mengekspresikan diri secara luas di bidang yang mereka sukai dan kuasai (Rambe et al., 2022).

Program ekstrakurikuler membantu siswa untuk berkembang dan tumbuh (Hartina & Siahaan, 2024). Kegiatan ekstrakurikuler membantu siswa

memperdalam dan memperluas pemahaman mereka tentang olahraga, menumbuhkan nilai-nilai pribadi, dan mengembangkan kemampuan yang dapat berkembang di bidang minat mereka. Itu adalah bagian penting dari pengembangan dan membantu siswa. 3. Tujuannya adalah untuk berprestasi secara optimal. Kegiatan ekstrakurikuler meningkatkan pendidikan siswa dan memberikan peluang untuk pengembangan bakat. Oleh karena itu, guru harus waspada dan membimbing siswa untuk meningkatkan bakat mereka dan mencapai prestasi yang layak.

Anda perlu menggunakan gerakan fisik untuk mempelajari teknik dasar dan cara untuk melakukannya adalah melalui latihan. Servis, passing, smash, dan blok hanyalah beberapa dasar yang perlu dipelajari oleh pemula dalam bola voli, seperti halnya olahraga lainnya. Dalam bola voli, penguasaan yang solid terhadap keterampilan teknis dasar adalah fondasi untuk bergerak secara efektif dan efisien. Ada beberapa keterampilan dasar yang harus dipelajari dalam bola voli. Keterampilan tersebut meliputi servis, passing bawah tangan, passing atas tangan, blok, dan smash (Mulyono, 2016).

Passing adalah upaya pemain untuk menggunakan keterampilan tertentu untuk mengoper bola kepada rekan satu tim untuk dimainkan di lapangan yang telah ditentukan. (Muhajir, 2018), menyatakan bahwa “passing” adalah proses memindahkan bola ke rekan satu tim melalui gerakan tertentu. Ini adalah aktivitas pendahuluan untuk membuat rencana serangan terhadap pihak lawan. Taktik passing dalam bola voli ada dua kategori; passing bawah tangan dan passing atas tangan. Teknik passing bawah tangan adalah keterampilan dasar dalam bola voli. Suharno (2016) menekankan bahwa

passing bawah tangan adalah teknik dasar dalam bola voli yang harus dikuasai oleh seseorang yang ingin bergabung dengan olahraga ini. Passing bawah tangan adalah teknik yang menggunakan kedua lengan untuk melakukan kontak dengan bola, terutama lengan bawah, untuk mengoper kepada rekan satu tim guna mempersiapkan serangan. Passing merupakan teknik penting untuk menerima dan mengoper bola ke target sebagaimana dijelaskan oleh Sryh dan Hidayat (2018). Passing digunakan dalam berbagai cara untuk mendapatkan servis, bola bebas, bola tanah, atau serangan. Sucipto (2018) menyatakan bahwa penerapan passing bawah tangan meliputi: (1) menerima servis dari lawan, (2) menerima serangan smash dari lawan, (3) mengambil bola setelah blok atau ketika bola memantul dari net, (4) menyelamatkan bola yang memantul jauh di luar area permainan, dan (5) mengambil bola rendah dan tiba-tiba. Untuk melakukan keterampilan passing bawah tangan dasar dengan benar, Anda perlu melatih gerakan dengan benar. Salah satu tujuan penerapan program pendidikan jasmani bagi siswa adalah untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam melakukan aktivitas olahraga fisik. Tingkat kemahiran harus dikombinasikan dengan dedikasi pribadi untuk memperoleh keterampilan secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil terbaik.

Nurhasan & Cholik (2017) menyebutkan bahwa pemain pemula harus berlatih kontrol bola setelah menguasai teknik dasar voli agar dapat meningkatkan performa mereka dalam pertandingan. Kontrol bola adalah bakat merasakan, mengendalikan, dan memanipulasi bola yang pada gilirannya membantu dalam performa efektif keterampilan dasar lainnya.

Pendapat ahli yang diberikan pada paragraf sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan kontrol bola kemungkinan akan meningkatkan kemampuan siswa dalam taktik voli penting seperti servis, passing, smash, dan blok yang merupakan keterampilan fundamental dalam olahraga ini (Rambe dkk., 2022).

Voli memiliki banyak taktik dasar seperti passing bawah tangan, passing atas tangan, servis, blok, dan smash. Passing adalah keterampilan voli penting untuk mengontrol bola dengan rekan satu tim di lapangan. Passing juga baik dan penting dalam mengatur serangan atau smash. Smash yang efektif membutuhkan passing yang akurat dan tepat. Passing atas tangan, passing bawah tangan, dan servis perlu dipelajari secara sistematis dan terstruktur oleh siswa (Sari dkk., 2020).

Passing bawah tangan adalah keterampilan dasar yang sangat penting dalam voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, smash, memukul bola di bawah pinggang, dan memainkan bola yang memantul dari net. (Viera & Ferguson, 2015) mengatakan bahwa teknik passing ini biasanya merupakan strategi pertama yang dilakukan tim saat melakukan servis. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, memblokir smash, memukul bola di bawah pinggang, dan memainkan bola yang memantul dari net.

Menurut (Bujang dkk., 2021), kesulitan ini bukan hanya karena kemampuan fisik yang belum berkembang, tetapi juga karena teknik pelatihan tidak dirancang khusus untuk mengembangkan teknik passing bawah tangan. Banyak pelatih di tingkat junior masih menggunakan pendekatan pelatihan umum yang tidak menargetkan tuntutan khusus dari teknik passing bawah

tangan, sehingga menyebabkan adaptasi motorik dan biomekanik yang tidak memadai.

Berdasarkan temuan di lapangan penulis, program voli ekstrakurikuler di SMKN 11 Kota Bekasi tidak memiliki keterampilan passing bawah tangan. Banyak siswa tidak mampu melakukan keterampilan voli dasar dengan benar, seperti passing bawah tangan. Kesalahan umum meliputi operan bawah tangan dengan siku yang ditekuk dan posisi awal yang salah, seperti berdiri tegak dengan kaki terlalu dekat atau terlalu jauh, yang mengakibatkan postur awal yang tidak stabil (Yudi & Anggara, 2021). Tidak adanya keterampilan operan bawah tangan yang mendasar dalam bola voli akan memengaruhi hasil pertandingan. Karena operan merupakan dasar untuk mengembangkan strategi menyerang, operan yang mahir diharapkan dapat membantu pengoper dalam mendiversifikasi serangan ke pemain atau penyerang lain. Tim dengan kemampuan operan bawah tangan yang baik akan jauh lebih dinamis, terutama saat bertahan tanpa bola atau bertahan dari serangan lawan.

Kontrol bola adalah varian atau strategi pelatihan untuk meningkatkan keterampilan operan bawah tangan. Kontrol bola adalah latihan kontrol bola dasar yang harus dikuasai untuk meningkatkan teknik dasar bola voli. Kontrol bola memungkinkan kita untuk mengontrol bola alih-alih dikendalikan oleh bola (Isnanto, 2019). Teknik dasar operan bawah tangan menyiratkan kontrol bola, yang penting untuk kontrol bola pada operan solo atau berpasangan dengan jarak sekitar 1 m. Pemain mengontrol bola dengan tenang, bukan dengan sembarangan, yaitu, ke arah yang tidak diinginkan. Latihan mengontrol bola meliputi pengembangan sentuhan taktil dengan bola menggunakan tangan

untuk operan bawah dan jari untuk operan atas. Ini mencakup pengaturan dan penanganan bola, perasaan dan pengalaman pergerakannya dalam semua kondisi. Aktivitas ini dilakukan dalam berbagai versi, dari operan solo hingga operan berpasangan, dengan penekanan pada sinkronisasi mata-tangan untuk mengembangkan kemampuan mengoper. Untuk mengatasi kelemahan atau kesalahan dalam bola voli, pelatih harus memiliki fondasi yang kuat dalam pengembangan keterampilan, dan latihan mengontrol bola merupakan kebutuhan yang sangat penting (Aprial & Endah, 2019). (Purba dkk., 2020) menekankan bahwa teknik dasar bola voli adalah faktor terpenting dalam olahraga ini. Efektivitas latihan mengontrol bola untuk meningkatkan keterampilan operan bawah masih diragukan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan pengaruh aktivitas ekstrakurikuler ini terhadap keterampilan operan bawah. Para penulis melakukan penelitian yang berjudul Efektivitas Latihan *Ball Handlling* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK NEGERI 11 Kota Bekasi.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 11 Kota Bekasi, ditemukan bahwa kemampuan passing bawah peserta didik masih belum optimal, yang ditandai dengan kurangnya kontrol bola, arah passing yang tidak akurat, serta ketidaksiapan posisi tubuh saat menerima bola. Kondisi ini dipengaruhi oleh keterbatasan variasi latihan yang diterapkan, di mana latihan cenderung bersifat monoton dan belum secara khusus menekankan pada penguasaan teknik dasar melalui latihan ball handling. Padahal, ball handling merupakan komponen penting dalam meningkatkan koordinasi, konsentrasi, dan kontrol sentuhan terhadap

bola yang sangat dibutuhkan dalam passing bawah. Permasalahan tersebut berdampak pada kurang efektifnya kerja sama tim dan kelancaran permainan, sehingga diperlukan penerapan latihan ball handling yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli. Hal ini memengaruhi kinerja tim secara keseluruhan dan mengurangi potensi siswa untuk maju dalam olahraga ini (Prayogatama, 2021).

Oleh karena itu, sangat penting untuk membangun model pelatihan pengendalian bola yang sistematis dan efisien. Model pelatihan ini harus mempertimbangkan dimensi teknis, fisik, dan psikologis siswa dan mudah diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Diharapkan bahwa model pelatihan yang efektif akan meningkatkan keterampilan passing bawah tangan peserta ekstrakurikuler, sehingga meningkatkan kinerja tim dan menumbuhkan pengalaman olahraga yang positif (Setiawan & Kurniawan, 2018).

Sebagaimana dicatat oleh (Samsudin, 2018), kemajuan model pelatihan ini selaras dengan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, khususnya untuk menumbuhkan karakter siswa agar sehat, disiplin, dan mampu bekerja sama. Penelitian ini bertujuan untuk secara signifikan meningkatkan perkembangan bola voli di SMKN 11 Kota Bekasi dan meningkatkan kualitas pendidikan olahraga.

Dalam bola voli, kemajuan substansial telah dicapai di antara peserta ekstrakurikuler, yang tentunya memengaruhi hasil akhir. Kemajuan yang signifikan diamati di antara peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 11 Kota Bekasi. SMKN 11 Kota Bekasi adalah lembaga pendidikan kejuruan negeri yang berlokasi di Kota Bekasi. Didirikan pada tahun 2015, lembaga pendidikan

kejuruan ini saat ini berada di bawah bimbingan Kepala Sekolah Bapak R. Prawoto Hari Wibowo, M.Pd., SMKN 11 Kota Bekasi menawarkan berbagai program ekstrakurikuler, termasuk bola voli. SMKN 11 Kota Bekasi berlokasi di Perum Bulak Macan Permai, Jl. Mutiara Raya No. 81A, Harapan Jaya, Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat 17124.

Pengamatan peneliti dalam program ekstrakurikuler voli di SMKN 11 Kota Bekasi mengungkapkan bahwa banyak peserta menunjukkan kurangnya kemampuan dalam teknik passing bawah tangan selama latihan dan pertandingan. Hasil yang tidak memuaskan tersebut disebabkan oleh kurangnya kemampuan peserta dalam teknik passing bawah tangan.

Berdasarkan perbedaan antara data yang diamati dan hasil yang diharapkan, penulis berupaya untuk membahas topik " EFEKTIVITAS LATIHAN *BALL*

HANDLING TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK NEGERI 11 KOTA BEKASI.

B. Batasan dan Rumusan masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini akan terfokus pada pengembangan model latihan untuk teknik *ball handling* dalam permainan bola voli, tanpa membahas teknik dasar lainnya. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 11 Kota Bekasi, yang terdiri dari 15 Siswa yang memiliki minat pada ekstrakurikuler bola voli SMKN 11 Kota Bekasi. Model latihan yang dikembangkan akan diterapkan dalam jangka waktu tertentu, yaitu selama

satu semester, untuk mengukur efektivitasnya. Penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur peningkatan keterampilan passing bawah peserta sebelum dan sesudah penerapan model latihan serta menggunakan metode penelitian pengembangan dari *ball handling*.

2. Rumusan masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:
“Bagaimanakah efektivitas latihan *ball handling* terhadap kemampuan *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli di SMKN 11 Kota Bekasi ?”

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian tentu saja mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin di capai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang di lakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah “Untuk mengetahui efektivitas latihan *ball handling* terhadap kemampuan *passing* bawah ekstrakurikuler Bola voli di SMKN 11 Kota Bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 11 Kota Bekasi, sehingga mereka dapat bermain dengan lebih percaya diri dan efektif dalam pertandingan.

E. Definisi Operasional

Batasan istilah diperlukan untuk mencegah kebingungan dan menghindari perbedaan pandangan yang dapat menyebabkan kesalahan dalam menafsirkan serta memahami masalah yang sedang diteliti. penulis memberikan banyak definisi untuk konsep-konsep penting, seperti:

1. Efektivitas (Variabel X)

Efektivitas adalah tingkat pencapaian tujuan yang menunjukkan seberapa jauh target atau sasaran dapat dicapai (Handoko, 2017). Dalam penelitian ini, efektivitas merujuk pada tingkat keberhasilan suatu program latihan bola voli yang ditentukan berdasarkan pencapaian target keterampilan siswa, termasuk peningkatan passing bawah..

2. Latihan (Variabel X₂)

Latihan adalah proses sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, dan performa atlet secara bertahap melalui pengulangan kegiatan tertentu (Bompa & Haff, 2015). Latihan adalah program kegiatan yang dilakukan siswa untuk mengembangkan keterampilan bola voli, termasuk gerakan passing bawah, servis, dan smash, melalui sesi berulang dan terkontrol.

3. Ball Handling (Variabel X₁)

Ball handling merupakan keterampilan memainkan bola yang ditunjukkan agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai, dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik (Prayogatama, 2021). *Ball handling* di sini merujuk pada kemampuan siswa untuk menguasai bola voli melalui teknik dasar seperti

passing bawah dan passing atas, sehingga memudahkan penyusunan serangan.

4. Kemampuan *Passing* Bawah (Variabel Y_1)

Passing bawah adalah teknik pengambilan bola dengan menggunakan kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman dalam tim untuk menyusun suatu serangan (Suharno, 2016). Kemampuan passing bawah diukur dari keterampilan siswa dalam menerima servis, menerima smash, menyelamatkan bola rendah, dan mengoper bola dengan tepat sesuai aturan.

5. Bola Voli (Variabel Konteks)

Bola voli merupakan permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim berusaha melewatkan bola ke daerah lawan melalui net menggunakan teknik dan taktik yang sah (Yunus, 2016). Dalam penelitian ini, bola voli adalah permainan yang menjadi konteks latihan dan pengukuran keterampilan siswa, termasuk passing bawah, servis, smash, dan block, yang dimainkan secara tim di lapangan standar.