

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang tidak biasa dipisahkan dan menjadi bagian dari masyarakat serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga adalah aktivitas yang mempunyai tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Jadi olahraga yang rutin bisa mempunyai manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh bisa berjalan lancar. Olahraga secara umum adalah sebuah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur. Selain untuk kesehatan olahraga pun bermanfaat untuk prestasi.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Pada klub bola voli era modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bola voli yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi. Pembinaan-pembinaan olahraga seharusnya dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi. Hal ini dilakukan untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal. Untuk pencapaian prestasi tinggi dalam olahraga, seseorang harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara

berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan (Ismoko & Sukoco, 2013)

Permainan bola voli sekarang sudah berkembang dengan pesatnya, baik di dunia internasional maupun di Indonesia sendiri. Hal ini merupakan modal dasar bagi PBVSI khususnya dan pembinaan voli pada umumnya untuk terus mengembangkan serta meningkatkan mutu olahraga bola voli nasional. Salah satu usaha untuk mengembangkan pembinaan bola voli adalah dengan menerapkan teknik dasar voli sedini mungkin kepada anak-anak sekolah dasar melalui pembelajaran bola voli di sekolah. Pembelajaran voli di tingkat sekolah dasar sangat dibutuhkan dalam menunjang program pemerintah dalam mewujudkan prestasi PBVSI.

Pembelajaran bola voli akan berjalan dengan baik apabila di dukung oleh penguasaan teknik dasar permainan bola voli yang baik. Gerak dasar bola voli diantaranya adalah dasar gerak servis, pas (*Passing*), umpan (*set-uper*), *smash*, dan bendungan (*block*). Penguasaan dasar gerak penting bagi pemain agar bias bermain bola voli dengan baik. Diperlukan latihan-latihan dasar gerak secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai dasar gerak bola voli dengan baik. Permainan bola voli terdapat karakteristik gerak dan teknik tersendiri, antara lain adalah *Passing* bawah. Melakukan teknik *passing* bawah dengan baik merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan point,

karena *passing* yang tidak efektif akan mengakibatkan kekalahan bagi sebuah tim bola voli., hasilnya tetap tidak optimal.

Berbagai pendekatan modifikasi dilakukan untuk bisa memainkan permainan bola voli dengan lebih semangat dan menyenangkan berupa ukuran lapangan, jumlah pemain ukuran bola dan tingginya net menjadi langkah awal untuk menjadikan anak-anak tertarik dengan olahraga permainan ini. Di sekolah mulai banyak penerapan modifikasi agar anak-anak bisa semakin senang bermain permainan ini sehingga sejak dini anak-anak bisa mengoptimalkan kemampuan dalam permainan bola voli yang pada akhirnya akan bermunculan pemain pemain berbakat untuk merebut tiket menjadi pemain profesional yang berkualitas tinggi (Faruq, 2009)

Pertandingan bola voli yang diselenggarakan di sekolah merupakan cikal bakal atau benih awal lahirnya pemain-pemain yang berkualitas tinggi di samping anak-anak berusaha mengasah kemampuannya dengan lebih baik melalui klub olahraga bola voli di sekolah, atau klub olahraga bola voli yang ada di lingkungan sekitarnya. Mengasah kemampuan sejak dini akan memberikan bekal kesiapan untuk menjadi pemain yang berkualitas. Di bangku sekolah sejak SMP bahkan sejak SD sudah terlihat berbagai potensi diri anak-anak yang mempunyai kekhususan (spesial) untuk berlatih dan terus berlatih mengasah kemampuan diri menjadi pemain bola voli yang berkualitas tinggi. Dengan keseriusan yang dimiliki maka pintu sangat terbuka lebar menuju ke puncak pemain profesional Untuk menjadi pemain profesional memerlukan kerja keras, semangat yang

tinggi pantang menyerah, latihan yang tekun dan serius kedisiplinan yang tinggi tanda itu semua tiket untuk mencapai pemain professional akan sulit di pegang (Faruq, 2009)

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, karena kemampuan anak dalam melakukan *passing* bawah kurang baik dalam akurasi, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pembatasan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah terfokus pada akurasi dalam melakukan *passing* bawah dengan melakukan latihan dengan berbagai model latihan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi batasan masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah: Bagaimanakah model latihan *passing* bawah bola voli?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah: untuk mengetahui model latihan *passing* bawah bola voli.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat kepada berbagai pihak yang berkepentingan dalam dunia olahraga khususnya bola voli. Adapun yang menjadi harapan dari penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih
 1. Memberikan kontribusi terhadap perkembangan bola voli dalam penerapan model latihan guna meningkatkan hasil dari proses pembelajaran dan hasil dari latihan di lapangan.
 2. Menambah pengetahuan pelatih dalam merancang dan menerapkan model latihan *passing* bawah yang baru bervariasi dan kreatif, sehingga pemain tidak merasakan kejenuhan saat latihan.
2. Bagi Pemain
 1. Sebagai sarana belajar mandiri dan memperjelas pemahaman terhadap metode latihan *passing* bawah bola voli kombinasi.
 2. Sebagai sarana pendorong motivasi dan minat latihan *passing* kombinasi yang kaitannya meningkatkan hasil akurasi *passing*.

E. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah suatu pendapat yang telah diyakini kebenarannya dan telah dijadikan titik tolak penelitian dalam memecahkan masalah, seperti yang dikemukakan (Arikunto, 2010) bahwa: Anggapan dasar adalah titik tolak

atau pemikiran yang kebenarannya diterima penyidik. sebagai dokumen untuk pengembangan atau penelitian lebih lanjut

F. Spesifikasi Produk

Produk ini yang akan dihasilkan melalui penelitian ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini akan terdapat beberapa model variasi latihan *passing* bawah bola voli.
2. Produk ini mudah untuk dipahami dan diterapkan pada saat sesi latihan disertai pengetahuan dari para ahli, deskripsi singkat, dan gambar yang menarik
3. Modifikasi dengan media video yang jelas mudah di pahami, yang di upload melalui sosial media youtube