

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu. (Setiyawan, 2017)

Olahraga yang aman dilakukan selama Pandemi. Semenjak Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menghimbau kita untuk melakukan physical distancing, banyak yang berubah dari cara kita hidup sehari-hari. Tak hanya melakukan proses belajar mengajar, bekerja, dan beribadah di rumah, para atlet dan orang-orang yang gemar berolahraga luar ruangan juga sangat kecewa. Mereka terpaksa harus membatasi olahraga di pusat kebugaran, atau di arena olahraga lainnya. (Furkan et al., 2021)

Olahraga disarankan untuk individu yang sehat atau orang tanpa gejala, begitu pula bagi penderita COVID-19 dengan gejala ringan yang hanya terbatas sampai ke leher, misalnya hidung berair, kongesti sinus, dan nyeri tenggorokan ringan. Namun untuk pasien gejala ringan tersebut, perlu dilakukan tes jogging 10 menit sebelumnya, apabila kondisi umum dan gejala semakin berat maka olahraga tidak diperbolehkan hingga sembuh total, sebaliknya apabila bisa tidak ada perburukan gejala, maka olahraga dengan intensitas ringan sedang ($<80\%$ VO_{2max}) dapat dilakukan. Olahraga tidak diperbolehkan bagi penderita dengan gejala berat. Umumnya, proses penyembuhan dari infeksi virus respiratorius memakan waktu 2-3 minggu, sesuai dengan waktu imun seseorang untuk

Bola Voli merupakan cabang olahraga yang cara bermainnya dengan melewatkan bola di atas net, dengan maksud dan tujuannya dapat menjatuhkan bola ke dalam petak lapangan lawan dan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Bola Voli adalah olahraga yang unik karena olahraga ini merupakan permainan kesalahan yang memiliki tujuan mendapatkan bola untuk dipukulkan ke daerah lapangan lawan atau memaksa lawan membuat kesalahan dalam menangani bola. Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, passing, block, dan smash. (Hanggara & Ilahi, 2018)

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu *passing*, *servis*, *smash*, dan *blocking*. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain bola voli dengan baik adalah teknik dasar *passing*. Teknik *passing* atas, merupakan teknik dasar permainan bola voli yang mayoritas dipergunakan dalam permainan. Teknik *passing* atas merupakan teknik dasar permainan bola voli yang mayoritas dipergunakan dalam permainan. *passing* atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper dari atas kepala dengan jari jari tangan diatas. Bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan di atas, agak di depan kepala. (Sinurat & Bangun, 2019)

Teknik *passing* merupakan salah satu dari teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai dengan baik. Hal ini dapat membantu pemain dalam menghadapi permainan di lapangan. Passing atas merupakan salah satu passing yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan maupun penyerangan. Dalam taktik

membentuk sel T sitotoksik sebagai pertahanan untuk melawan virus pada sel terinfeksi. (Tiksnadi et al., 2020)

Kita mengetahui banyak kelompok masyarakat yang sangat menggilai olahraga. Dalam hal ini, olahraga berfungsi untuk membina komunikasi dan membangun jembatan antar kelompok masyarakat dan antar generasi. Melalui olahraga juga berbagai kelompok masyarakat dapat memainkan peran yang lebih krusial terhadap transformasi dan pengembangan sosial, khususnya dalam masyarakat yang mengalami disintegrasi. Hal ini memungkinkan olahraga digunakan sebagai alat untuk menciptakan peluang belajar dan mengakses populasi yang seringkali terpinggirkan. (Kardiyanto, 2020)

Usia dini ditandai adanya kesempatan baik bagi untuk belajar. Anak usia dini memiliki kemampuan belajar sangat tinggi dikarenakan rasa ingin tahu berlebih, terjadi khususnya pada masa kanak-kanak awal. Anak berkembang dari berbagai aspek yaitu berkembang fisiknya, baik motorik kasar maupun halus, berkembang aspek kognitif, aspek sosial dan emosional.

Perkembangan motorik kasar pada anak perlu adanya bantuan dari pendidik di lembaga pendidikan usia dini yaitu dari sisi apa yang dibantu, bagaimana membantu secara tepat sasaran, bagaimana jenis latihan yang aman bagi anak sesuai dengan tahapan usia dan bagaimana kegiatan fisik motorik kasar yang Olahraga sebenarnya memiliki banyak efek positif. Olahraga ini sering disebut aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Manfaat positif olahraga adalah meningkatkan perkembangan pribadi dan psikososial, tidur lebih nyenyak, bahkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap alkohol.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa olahraga dapat mengurangi demensia (pikun). Efek olahraga juga bisa negatif jika dilakukan berlebihan, misalnya kelelahan (burnout), cedera, ataupun luka karena terjatuh atau kurang berhati-hati.

Olahraga yang dilakukan secara tepat pasti akan membawa dampak positif baik secara fisiologis maupun psikologis. Di masa pandemi ini, haruslah dipilih olahraga yang baik. Jika tidak memilih olahraga yang tepat, bukan tidak mungkin dengan berolahraga malah berisiko terjadi peningkatan penularan COVID-19. Olahraga dapat mengusir kebosanan di rumah, meningkatkan imunitas, mengisi waktu luang, dan meningkatkan energi dalam menjalani rutinitas sehari-hari. Kurangnya aktivitas fisik selama masa pandemi dapat meningkatkan risiko penyakit dan obesitas. Asupan makanan meningkat disertai aktivitas fisik berkurang akan meningkatkan obesitas. Aktivitas fisik yang tepat dapat mengurangi stres dan kecemasan. Kadar endorfin akan meningkat setelah berolahraga.

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volly) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Mem-volley atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna. (Yusmar, 2017)

penyerangan passing atas digunakan sebagai satu cara untuk mempermudah rekan melakukan smash/spike daerah lawan. (Sinurat & Bangun, 2019)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada atlet club Bekasi Muda, latihan *passing* atas dalam permainan bola voli pada saat pelaksanaan latihan pelatih terlihat menyampaikan materi kurang menarik minat atlet, pelatih juga tidak menggunakan media saat pelaksanaan *passing* atas, pelatih hanya melaksanakan Latihan *passing* atas tanpa adanya akurasi.

Untuk meningkatkan ketepatan teknik *passing* atas dalam permainan bola voli, penulis mencoba memberikan beberapa latihan *passing atas*, sebagai acuan untuk meningkatkan ketepatan *passing* menggunakan *passing* atas dalam bola voli. Latihan yang dilakukan oleh pelatih terutama saat melatih *passing* atas, jarang sekali diberikan oleh pelatih walaupun diberikan itu hanya model latihan teknik *passing* atas yang sederhana dan sedikit variasi. Jarang sekali pemain baik secara individu atau tim diberikan latihan yang khusus dari bentuk-bentuk latihan teknik *passing* atas dan variasi yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan dari permainan bola voli belum tercapai secara maksimal, berdasarkan uraian diatas maka penulis mengambil judul Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bola Voli Berbasis Media Audio Visual Untuk Atlet Pemula.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas maka penulis dapat merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “bagaimana Pengembangan model latihan passing atas bola voli berbasis media audio visual untuk atlet pemula?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk “mengembangkan variasi latihan *passing* atas bola voli untuk atlet pemula club Bekasi Muda”.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua pihak sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

- a) Sebagai acuan untuk menambah kreatifitas dalam melatih bola voli khususnya dalam latihan *passing* atas.
- b) menambah wawasan pelatih terhadap metode variasi latihan *passing* yang menarik dan bermanfaat untuk kegiatan melatih bola voli.

2. Bagi atlet pemula club Bekasi Muda

- a) Sebagai sarana belajar mandiri dan memperjelas pemahaman terhadap metode variasi latihan *passing* atas.
- b) sebagai sarana pendorong motivasi dan minat variasi latihan *passing* yang kaitannya meningkatkan hasil *passing* atas

3. Bagi Peneliti

- a) Memberikan pengalaman untuk mengaplikasikan pengetahuan yang didapat saat kuliah ke dalam suatu karya atau penelitian
- b) Sebagai dokumen untuk pengembangan atau penelitian lebih lanjut.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model variasi latihan *passing* atas berbasis media audio visual. Dimana media pembelajaran ini dapat mengembangkan kreativitas dan minat latihan. Alat media pembelajaran yang digunakan pada pengembangan model latihan *passing* atas adalah melalui alat bantu video melalui media pembelajaran *passing*, dapat melatih keterampilan/ketepatan dalam *passing* atas

1. Pengembangan model latihan *passing* atas bola voli
2. Berisikan materi variasi latihan *passing* atas bola voli untuk atlet pemula
3. Video berdurasi 9,07 menit