BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola voli merupakan olahraga permainan yang cukup memasyarakat di Indonesia dan sudah dikenal sejak jaman penjajahan Belanda. Permainan bolavoli dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Maraya (2022) “Tujuan bola voli itu sendiri untuk mencetak poin dengan melewati bola melintasi net dan menghindari bola dari dijatuhkan oleh lawan.” Untuk mendapatkan poin atau kemenangan bisa melakukan serangan yang kuat dan akurat atau dengan memanfaatkan kesalahan lawan, seperti servis keluar lapangan atau passing yang kurang baik. Sebaliknya, tim juga bertujuan untuk mencegah lawan mencetak poin dengan menghalangi serangan lawan dan melakukan penyelamatan yang baik untuk menjaga bola tetap berada di lapangan mereka sendiri. Selain mencetak poin, tim juga bertujuan untuk membangun momentum positif dengan menjaga alur permainan tetap berada di pihak mereka. Ini dapat dicapai dengan konsistensi dalam pelayanan, passing, dan serangan, serta dengan melakukan aksi-aksi yang menginspirasi tim sendiri dan mengguncang mental lawan. Untuk dapat bermain dengan baik, seperti halnya olahraga lain, dalam permainan bolavoli juga diperlukan pembinaan yang baik dan benar. Pembinaan yang dilakukan harus mencakup empat aspek, yaitu pembinaan fisik, teknik, taktik dan mental. Dengan adanya tuntutan prestasi yang setinggi-tingginya, maka permainan bola voli sangat perlu adanya pembinaan prestasi secara serius sejak usia dini harus terus dilakukan, salah satunya melalui jalur pelatihan bola voli melalui klub yang melakukan pembinaan permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan fisik yang tinggi, power otot, koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Dalam permainan bola voli juga ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yang pertama yaitu servis, terbagi menjadi dua yaitu servis bawah dan atas. Servis terbagi menjadi beberapa variasi yaitu *floating serve*, dan *jump serve*, kemudian yang kedua ada passing, terbagi menjadi dua yaitu passing bawah dan passing atas, yang

ketiga ada smash, digunakan ketika melakukan serangan dan yang terakhir ada block, digunakan ketika kita bertahan atau ketika membendung smash dari lawan.

Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bola voli salah satunya adalah teknik dasar passing bawah. Passing bawah merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain voli, terutama pada saat pertandingan berlangsung masih banyak ditemukan kesalahan passing bawah yang umum terjadi diantaranya, passing yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, passing yang tidak stabil atau tidak konsisten, passing yang terlalu keras atau terlalu lemah, passing yang tidak tepat mengarah ke setter dan masih banyak lagi. Seorang atlet diharapkan memiliki passing bawah yang baik karena seorang pemain yang memiliki *passing* bawah yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun serangan, sebab tanpa adanya *receive servis* yang baik memungkinkan setter untuk dengan mudah mengatur bola untuk serangan. Menurut Hidayat & Rifki, (2020). “Jika passing bawah kurang baik, serangan juga menjadi sulit dilakukan dan dapat memberikan keuntungan bagi tim lawan, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil. Fakta tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan *passing* bawah yang dimiliki atlet dilapangan, dapat mempengaruhi prestasi yang dimilikinya.”

Table 1.1 Data Statistic Passing Bawah

Nama Pemain	Total Passing	Passing Sukses	Passing Gagal	Persentase
A1	8	6	2	75%
A2	11	7	4	64%
A3	10	9	1	90%
A4	13	10	3	77%
A5	17	13	4	76%
A6	19	14	5	74%
A7	21	17	4	81%
Total	99	76	23	77%

Berdasarkan kenyataan dilapangan, pada table 1.1 di atas Passing cukup baik tetapi membutuhkan penyesuaian oleh setter atau pemain lain untuk melanjutkan permainan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah, salah satunya adalah pemain yang belum menguasai teknik dasar passing dengan baik

cenderung memiliki kesulitan dalam menghadapi dan mengarahkan bola dengan benar. Ini bisa disebabkan oleh kurangnya latihan atau pemahaman yang kurang tentang teknik yang benar. Banyak program latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan *passing* bawah seperti latihan *drills*, dan lain-lain.

Latihan dapat diartikan sebagai serangkaian aktivitas yang direncanakan dan dilakukan secara teratur dengan tujuan meningkatkan keterampilan, pengetahuan, atau kondisi fisik seseorang. Latihan seringkali melibatkan repetisi, pengulangan, dan upaya yang terfokus untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Budiwanto, (2012) “Latihan juga bisa disebut suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting”. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan bukan hanya aktivitas fisik semata, tetapi juga sebuah investasi dalam kesehatan dan kesejahteraan kita. Dengan meluangkan waktu untuk berlatih secara teratur, kita dapat merasakan sejumlah manfaat yang berdampak positif dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Harre, (2012) “Latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan”.

Tingkat akurasi *passing* pada tim bola voli Optima CV20 hingga saat ini belum dapat dipastikan berdasarkan hasil penelitian. Permasalahan yang sering muncul dalam pertandingan adalah banyaknya kesalahan *passing* yang dilakukan oleh pemain, khususnya dalam hal akurasi. Kesalahan ini tidak hanya menghambat alur serangan, tetapi juga memengaruhi efektivitas permainan secara keseluruhan. *Passing* merupakan elemen dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli. Sebuah serangan yang efektif dan terarah selalu diawali dengan *passing* yang baik. Oleh karena itu, kemampuan *passing* yang baik dan akurat menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam permainan.

Passing yang baik memberikan banyak keuntungan bagi tim, seperti kontrol yang lebih besar terhadap jalannya pertandingan, kemampuan untuk mengatur tempo permainan, serta memanfaatkan kelemahan lawan secara efektif. Selain itu, tim yang memiliki akurasi *passing* yang tinggi juga dapat menciptakan peluang serangan lebih banyak dan membingungkan pertahanan lawan. Di sisi lain, *passing*

yang buruk dapat menyebabkan serangan gagal, memperlambat ritme permainan, bahkan membuka peluang bagi lawan untuk mencetak poin. Maka dari itu, penguasaan teknik passing menjadi hal yang sangat krusial dalam bola voli.

Passing dalam bola voli dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu passing bawah dan passing atas. Passing bawah sering digunakan untuk menerima bola servis atau mengantisipasi smash dari lawan, sementara passing atas biasanya digunakan untuk mengatur serangan lanjutan. Selain itu, passing juga berfungsi untuk menyelamatkan bola yang memantul dari blok atau net, serta menangani bola rendah yang datang secara tiba-tiba. Apabila passing dilakukan dengan tidak akurat, maka permainan menjadi tidak sempurna dan peluang untuk mencetak poin berkurang secara signifikan.

Berbagai metode latihan dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan passing, salah satunya adalah dengan menggunakan *drill*. Latihan dengan variasi *drill* dirancang untuk meningkatkan akurasi dan konsistensi passing pemain, melatih koordinasi gerakan, serta mengoptimalkan fokus dan adaptasi terhadap situasi permainan yang dinamis. Dengan latihan yang terstruktur dan terfokus, pemain dapat memperbaiki teknik passing secara keseluruhan, sehingga mendukung performa individu maupun tim secara kolektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *drill* terhadap akurasi passing bawah pemain bola voli. Latihan ini tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga untuk mendukung pengembangan fisik dan mental pemain secara menyeluruh. Sebagaimana dinyatakan oleh Hasyim dan Saharullah (2019), “Salah satu tujuan umum dari latihan adalah mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara menyeluruh, serta mengamankan perkembangan fisik spesifik sesuai dengan kebutuhan olahraga yang dijalani.”

Selain itu, latihan *drill* juga berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi pemain terhadap berbagai situasi yang mungkin terjadi selama pertandingan. Dalam permainan bola voli, pemain sering dihadapkan pada kondisi yang memerlukan pengambilan keputusan cepat, seperti menerima bola yang datang dari arah tidak terduga atau mengantisipasi tekanan dari lawan. Dengan latihan yang dirancang secara spesifik, pemain dapat lebih siap menghadapi tantangan tersebut, sehingga akurasi passing dapat meningkat secara signifikan.

Peningkatan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif tidak hanya pada performa individu pemain, tetapi juga pada keberhasilan tim secara keseluruhan.

Latihan yang baik juga dapat membantu membangun kepercayaan diri pemain. Ketika seorang pemain merasa percaya diri terhadap kemampuan passingnya, performa dalam aspek lain seperti menyerang, bertahan, dan komunikasi di lapangan juga akan meningkat. Kombinasi antara teknik passing yang akurat, koordinasi tim yang solid, serta penguasaan strategi permainan yang matang menjadi faktor penting dalam menciptakan tim yang kompetitif dan unggul di lapangan. Oleh karena itu, peningkatan akurasi passing melalui metode latihan yang tepat menjadi fokus utama dalam pengembangan kemampuan pemain bola voli.

Penelitian terdahulu sangat berguna untuk mengetahui metode dan hasil sebuah penelitian. Penelitian terdahulu juga bisa dijadikan sebagai tolak ukur peneliti selanjutnya dalam menentukan sebuah penelitian. Tujuan penelitian terdahulu juga dapat dijadikan acuan untuk mengetahui langkah peneliti selanjutnya untuk mengetahui salah atau benarnya suatu penelitian. Peneliti selanjutnya dengan judul yang sudah ditentukan yaitu “Pengaruh Latihan Metode *Drill* Terhadap Akurasi Passing Bawah Cabang Olahraga Bola Voli”. Penelitian ini juga akan mengacu pada penelitian sebelumnya yang memiliki judul “Pengaruh Latihan *Drill* untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler”.

Pada penelitian sebelumnya hanya meneliti mengenai “Pengaruh Latihan *Drill* untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler”. Namun, peneliti sebelumnya hanya menyebutkan variabel dependen keterampilan passing bawah secara umum saja. Untuk melakukan pembaruan dari penelitian sebelumnya, maka peneliti kali ini akan meneliti mengenai Dampak Latihan *Drill* Terhadap Akurasi Passing Bawah Cabang Olahraga Bola Voli.

Akurasi passing dalam voli sangat penting untuk mengembangkan keterampilan teknis dan koordinasi tim, agar mampu melakukan passing bawah dengan baik dan benar harus dilakukan latihan yang sistematis dan terprogram. Menurut (Hidayati, 2020) “Metode *Drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang

sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen”. Metode latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan para pemain dalam melakukan passing dengan akurat dan konsisten, serta meningkatkan pemahaman mereka tentang posisi dan gerakan dalam permainan. Menurut (Bompa, 2009) “Latihan merupakan proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu panjang yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan”. Seorang pelatih harus mampu memilih metode latihan yang mudah dipelajari dan dipahami, salah satunya dengan menggunakan metode latihan variasi drill dalam bentuk latihan. Bentuk latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan akurasi passing bawah permainan bola voli yaitu latihan variasi drill. Setiap drill dirancang untuk fokus pada aspek tertentu dari permainan, seperti passing, servis, atau blok. Dengan melakukan latihan variasi drill ini secara teratur, pemain dapat meningkatkan keterampilan dan akurasi khusus mereka dalam aspek-aspek tersebut dan variasi drill juga membuat para atlet untuk tetap terlibat dan terinspirasi dalam latihan. Dengan memperkenalkan variasi baru dan menantang secara rutin, latihan tidak akan terasa monoton dan membantu menjaga semangat dan motivasi para pemain. Berikut adalah beberapa bentuk latihan passing variasi drill yang bisa dilakukan : *Passing Square Drill, Serve Receive Drill, Target Passing Drill, Continuous Passing Drill, Over-the-Net Passing Drill, Three-Person Passing Drill, Blocking and Passing Drill.*

Dari latar belakang tersebut peneliti melakukan penelitian untuk menarik pemahaman bahwa metode latihan drill memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan akurasi passing bawah pemain bola voli. Bentuk latihan variasi drill yang bersifat pengulangan gerakan secara terus-menerus, di mana intensitas siswa dalam bergerak ditingkatkan, membentuk gerak *reflex* pemain yang terarah dan membentuk sikap spontanitas tanggap dalam bergerak. Selain itu latihan drill juga dapat meningkatkan disiplin dan otomatisasi gerakan pemain bola voli dan metode drill juga membantu mengembangkan keterampilan mental, seperti fokus,

ketahanan, dan kepercayaan diri. Pemain belajar untuk tetap tenang dan berkonsentrasi bahkan dalam situasi yang menekan

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat dampak yang signifikan dari latihan metode *drill* terhadap akurasi passing bawah cabang olahraga bola voli ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui rumusan masalah yang ada, yaitu Dampak Latihan Metode *Drill* Terhadap Akurasi Passing Bawah Cabang Olahraga Bola Voli.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat membantu dalam pemahaman lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kinerja atlet dan efektivitas suatu latihan. Dengan menggunakan pengetahuan ini pelatih dapat mengoptimalkan latihan para atlet, merancang program pelatihan yang efektif, dan meningkatkan kinerja mereka di lapangan. Peneliti mengharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis ini dapat dijadikan sumbangan informasi dan pengetahuan bagi para atlet bola voli dalam mengetahui pengaruh latihan drill terhadap akurasi passing bawah pada cabang olahraga bola voli.

1.4.2 Manfaat praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat digunakan referensi atau informasi bagi pelatih dan atlet bola voli untuk mengembangkan metode latihan drill untuk membantu peningkatan akurasi passing bawah pada permainan bola voli.

1.5 Struktur Organisasi Proposal Skripsi

Untuk mengetahui penulisan dari setiap bab dan bagian bab penulis memaparkan struktur organisasi proposal skripsi sebagai berikut : Bab 1, Pendahuluan, pada bab ini berisi uraian mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur proposal skripsi. Bab II, tinjauan Pustaka, pada bab ini menjelaskan beberapa kajian mengenai bola voli, latihan metode drill, akurasi passing , kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Bab III, metodologi penelitian, pada bab ini terdapat mengenai

metodologi penelitian, populasi dan sample, intrumen penelitian, desain penelitian, alur penelitian, program latihan dan analisis data. Bab IV, hasil penelitian, dan pembahasan yang berisi deskripsi data, pengujian persratan analisis dan profil sampel. Bab V, Kesimpulan dan saran.