

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan moderen ini, manusia tidak dapat di pisahkan dalam kehidupan kegiatan olahraga. Baik sebagai kebutuhan hidup ataupun sebagai gaya hidup untuk menjaga tubuh supaya tetap bugar dan sehat. Begitu pula dengan olahraga bola voli, olahraga bola voli sangat populer dan cenderung digemari oleh masyarakat dunia khususnya di Indonesia. Perkembangan bola voli ini dapat dimainkan oleh lapisan semua orang dari anak-anak sampai orang dewasa.

Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada waktu penjajahan Belanda (sesudah tahun 1928). Perkembangan permainan bola voli di Indonesia sangat cepat. Hal ini terbukti pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-2 tahun 1952 di Jakarta. Sampai sekarang permainan bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tahun 1955 tepatnya tanggal 22 Januari di dirikan Organisasi Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan ketuanya W. J. Latumenten. Setelah adanya induk organisasi bola voli ini, maka pada tanggal 28 sampai 30 mei 1955 diadakan kongres dan kejuaraan nasional yang pertama di Jakarta.

Dewasa ini perkembangan Olahraga khususnya bola voli sangat pesat, baik di daerah maupun di tingkat nasional, hal ini dapat kita lihat dengan even-even nasional terbesar di Indonesia yaitu dengan di gelarnya PROLIGA (Liga Bola Voli Indonesia). Bahkan prestasi bola voli di Asia cukup di bilang membanggakan hal ini dapat di buktikan dengan menjuarai nomor bola voli putra di Sea Games yang bersaing ketat dengan Thailand. Maka dari itu tulisan ini membantu bagi pemula tentang bagaimana belajar bermain bola voli yang benar sesuai prosedur kepelatihan dan pembinaannya. Dengan melihat perkembangan permainan bola voli yang begitu pesat sangatlah tepat bila pemerintah memilih permainan bola voli sebagai olahraga pendidikan di sekolah-sekolah.

Prestasi tidak dapat dicapai dengan begitu saja tanpa adanya suatu proses. Proses tersebut diberi nama latihan, untuk pengertian latihan itu sendiri Harsono, (1988 : 101) yang mengistilahkan *1 in training* menjelaskan bahwa : “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian

hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Seorang guru penjas harus dapat mempersiapkan atlet pelajarnya untuk menghadapi persaingan yang sangat ketat, dan sebagai atlet harus dapat mengikuti program latihan yang diberikan pelatihnya dengan baik serta penuh semangat.

Salah satu yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan latihan adalah tentang prinsip-prinsip latihan itu sendiri karena dengan penerapan prinsip-prinsip latihan inilah seorang atlet atau siswa akan lebih cepat dalam meningkatkan prestasinya, seperti yang diungkapkan Harsono (1988: 102) bahwa : ”Dengan mengetahui tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasinya oleh karena lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihannya”.

Pada cabang olahraga bola voli, dalam pengembangan dan peningkatannya harus mencakup beberapa aspek yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan psikis. Seperti yang dikemukakan oleh Satriya (2011).

Dalam semua cabang olahraga dibutuhkan beberapa faktor agar atlet berada pada posisi *peak performance*, yaitu : Kondisi fisik, penguasaan teknik, taktik, dan mental. Untuk aspek teknik, atlet dituntut untuk menguasai teknik dengan baik.

Passing merupakan teknik dasar bolavoli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman sebangunnya dalam lapangan permainan sendiri. Disamping itu juga, *passing* sangat berperan untuk mendukung penyerangan atau *smash*.

Hal ini karena, *smash* dapat dilakukan dengan baik, jika didukung *passing* yang baik dan sempurna antara lain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan *Passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula, *Passing* bawah biasanya dipergunakan oleh para pemain jika bola datangnya rendah, baik untuk dioperkan kepada teman sebangunnya maupun untuk dikembalikan ke lapangan lawan melewati atas jaring atau net.

Passing bawah dilakukan dengan kedua lengan untuk dioperkan atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Pada gerakan teknik *passing* bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota gerakan lanjut. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* bawah yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas *passing* bawah yang baik dan sempurna dibutuhkan bentuk latihan yang tepat diantaranya:

1. Latihan Tanpa Bola

Latihan ini berguna untuk melatih anak menerapkan teknik-teknik *passing* bawah pada permainan yang sebenarnya, ini dilakukan dalam waktu 15 menit.

2. Latihan dengan Bola (modifikasi)

Anak saling berhadapan dengan yang lainnya, yang satu memberikan bola dan yang satu memberikan lagi menerimanya dengan *passing* bawah. Untuk melatih tehnik *passing* bawah ini penulis melakukan modifikasi mengenai bola, bola yang dipakai adalah bola plastik dan bola sebenarnya. Bola plastik digunakan penulis agar tangan anak tidak sakit dan supaya anak bersemangat dalam melakukan *passing* bawah.

3. Latihan dengan net

Untuk melatih anak menggunakan tehnik *passing* bawah, maka penulis menggunakan net untuk mengetahui sebatas mana kemampuan anak dalam melakukan *passing* bawah. Latihan ini dengan cara melempar atau melambung bola, lalu anak berusaha mengambil bola tersebut dengan *passing* bawah dan usahakan bola melawati net atau melambung net.

4. Latihan Bermain Hanya Menggunakan *Passing* Bawah.

Untuk mengetahui berhasil atau belum kita meningkatkan tehnik *passing* bawah pada anak, maka kita melakukan permainan yang sebenarnya tetapi menerima bola diharuskan dengan *passing* bawah.

5. Latihan dengan Bantuan Tembok

Dengan melakukan *passing* bawah ke dinding berturut-turut maka akan dapat menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola.

6. Latihan dengan Digantung oleh Tali

Dimana anak melakukan *passing* digantung dengan tali dan bola yang di *passing* tidak berlari kemana – mana dan tidak menghamburkan waktu untuk berlatih *passing* bawah.

Dalam kenyataan di atas maka guru pendidikan jasmani perlu mencari metode berlatih yang cocok untuk menghasilkan siswa unggul dalam permainan bolavoli, latihan yang berkualitas didukung oleh pemilihan metode latihan yang tepat dengan situasi dan kondisi dapat berdampak pada pencapaian prestasi. Banyak ragam metode latihan, dalam penelitian ini menurut Singer (1984:149)

“Dikemukakan dua metode latihan yaitu: (a) metode latihan distribusi adalah suatu bentuk latihan yang dalam pelaksanaannya kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselangi dengan beberapa kali waktu istirahat. (b) metode latihan padat adalah melakukan latihan secara terus menerus tanpa selang waktu istirahat. Latihan terus menerus adalah latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan disela – sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali istirahat”.

Beberapa ahli telah melakukan penelitian dengan menggunakan metode praktik padat dan metode praktik distribusi. Imas Maisaroh (2012:74) yang berjudul, Perbedaan Metode Praktik Padat dengan Metode Praktik Distribusi Terhadap Ketepatan Lemparan Atas pada Permainan Softball, menyimpulkan bahwa metode praktik distribusi dan metode praktik padat berpengaruh signifikan terhadap ketepatan lemparan atas.

Penelitian Ari Maulana Hidayat (2012:59) yang berjudul, Perbandingan Metode Distribusi Dengan Metode Padat Terhadap Hasil Belajar Tembakan Bebas Pada Permainan Bola Basket di SMA Nasional Bandung, menyimpulkan terdapat pengaruh antara metode praktik padat dan metode distribusi terhadap hasil belajar tembakan bebas pada permainan bola basket.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Metode Padat dan Metode Distribusi Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah pada Permainan Bola Voli”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini. “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan metode padat dan metode distribusi terhadap peningkatan keterampilan dasar *passing* bawah pada permainan bola voli.” ?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian bertujuan untuk menemukan dan memperoleh gambaran nyata oleh peneliti tentang metode mana yang lebih efektif antara latihan metode padat dan distribusi terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pada permainan bola voli.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan hasilnya berguna untuk menyikapi latihan metode mana yang lebih efektif dalam peningkatan keterampilan *passing* bawah pada permainan bola voli dengan menggunakan metode padat dan metode distribusi.

E. Batasan Penelitian

Setelah dirumuskan kemudian masalah dibatasi agar pelaksanaannya tidak menyimpang dari masalah dan tujuan penelitian. Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Yang diteliti hanya peningkatan keterampilan dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan menggunakan latihan metode padat dan metode distribusi.
2. Variabel terikat yang diteliti adalah peningkatan keterampilan *passing bawah* dalam permainan bola voli di SMPN 1 Pabuaran Subang.
3. Variabel bebas yang diteliti adalah *pengaruh latihan metode padat dan metode distribusi*.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMPN 1 Pabuaran Subang sebanyak 40 orang dan sampel sebanyak 20 orang yaitu, 10 orang melakukan *passing bawah* dengan metode padat, 10 orang melakukan *passing bawah* dengan metode distribusi dan pengambilan sampelnya menggunakan teknik *sample random sampling*.

F. Definisi Operasional

Batasan istilah berkaitan dengan masalah yang diajukan, beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. **Pengaruh** adalah Daya yang ada atau yang timbul dari satu atau orang yang ikut membentuk watak, kepercayaan dan perbuatan seseorang. Kamus Lengkap Bahasa Indonesia. (1990:207)
2. **Metode Praktik Padat** adalah Melakukan latihan secara terus - menerus tanpa selang waktu istirahat. Singer (1984:419)
3. **Metode Praktik Distribusi** adalah Suatu bentuk latihan dimana kegiatan latihan tersebut terbagi – bagi oleh sejumlah waktu istirahat. (Schmidt 1986:74)
4. **Latihan** adalah persiapan pada pemain masing-masing individual, membingbing dan membentuk mereka sehingga dapat menampilkan prestasi tertinggi Suharno. HP, (1983 : 3)

5. **Keterampilan Dasar** adalah Derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Singer (1980:6)
6. **Passing Bawah** adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal untuk melakukan serangan. Aip Syarifuddin. (1997 : 69)
7. **Permainan bola voli** adalah Permainan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang setiap *team* dalam satu lapangan dan di pisahkan oleh net. Menurut Sugiono. (1996:42)

