

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah aktivitas anggota tubuh yang dilakukan secara teratur dan terencana, bertujuan memberikan manfaat bagi peningkatan kemampuan gerak, pengembangan fungsi kognitif, perbaikan tingkat kebugaran jasmani, serta peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh (Imail et al., 2025). Di sisi lain, olahraga telah menjadi bagian penting bagi masyarakat karena membantu orang menjadi lebih sehat untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan berprestasi baik dalam hal non-akademik maupun akademik (Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, 2018).

Bahkan didalam Kegiatan non akademik, olahraga merupakan sarana ampuh untuk mengintegrasikan pengembangan keterampilan gerak dengan pembinaan keterampilan secara keseluruhan . Melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan ini, siswa memperoleh kesempatan untuk memanfaatkan waktu luang secara produktif dan terarah. Aktivitas olahraga di luar waktu pelajaran sekolah tidak hanya berfungsi untuk tempat hiburan yang menyehatkan anggota tubuh saja, tetapi juga menjadi wadah pembinaan potensi individu yang mendukung pengembangan prestasi siswa di luar pembelajaran sekolah (Rusmana, 2021).

Prestasi dalam olahraga dapat dipahami sebagai aktivitas keolahragaan yang dijalankan dan diatur dengan cara sistematis, terencana serta profesional dengan tujuan utama mencapai hasil atau capaian optimal pada cabang olahraga tertentu (Rahmat et al., 2024).

Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan disukai oleh banyak kalangan masyarakat, mulai dari anak kecil sampai orang tua, yaitu cabang olahraga bola voli. Cabang olahraga ini tidak hanya berkembang di tingkat lokal, tetapi juga menunjukkan eksistensi yang kuat pada tingkat nasional hingga internasional, sehingga termasuk ke dalam olahraga yang menarik perhatian banyak orang di berbagai negara di seluruh dunia (Rizkal & Novita, 2024).

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, di setiap tim terdiri dari enam pemain, yang dibagi dua dipisahkan dengan net. Di dalam olahraga bola voli, tujuan utamanya adalah memperoleh poin dengan menyerang lawan yang dibatasi dengan net serta mencegah hal serupa terjadi di area tim sendiri (Lahinda et al., 2022).

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yaitu *passing*, servis, *smash*, dan *block*. Dari teknik dasar tersebut, merupakan kemampuan fundamental yang harus dipelajari dan dikuasai sebelum seseorang terjun secara optimal dalam permainan bola voli. Namun, kebanyakan dalam prakteknya masih banyak pemain yang masih kurang menguasai teknik dasar tersebut, padahal teknik dasar tersebut, memiliki keterkaitan dan tidak bisa dipisahkan satu sama lain (Keswando & Sistiasih, 2022).

*Passing* adalah teknik dasar untuk mengumpan bola ke rekan satu tim, yang memiliki tujuan utama dalam rangka menyusun serangan ke lawan. Didalam cabang olahraga bola voli *passing* ini dibagi dua macam yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan teknik mengumpan dan

bertahan dengan cara kedua tangan diayunkan secara bersamaan (Dewi & Daulay, 2020). Sedangkan *passing* atas merupakan teknik dasar permainan bola voli dengan melambungkan bola dengan kedua telapak tangan ketika posisi bola berada diatas kepala bertujuan untuk memberikan bola kepada rekan setim. Teknik *passing* atas ini lebih menitikberatkan pada kekuatan jari jemari kedua tangan (Astuti et al., 2020).

Didalam beberapa penelitian, kemampuan *passing* atas siswa SMP belum ideal. Lebih dari 40 persen siswa masih mengalami kesulitan melakukan *passing* atas dengan kualitas yang memadai, menurut penelitian ini. Jika dilihat lebih jauh, angka-angka ini membuktikan bahwa latihan *passing* atas masih harus diperbaiki (Lubis & Agus, 2017). Situasi tersebut tidak hanya tampak pada pembelajaran formal, tetapi juga berlanjut dalam kegiatan ekstrakurikuler. Pada saat latihan maupun pertandingan, keterbatasan *passing* atas sering terlihat dari arah bola yang kurang tepat, ritme permainan yang tidak stabil, serta lemahnya kontrol saat menerima dan mengumpan bola. Kondisi ini, meski kerap dianggap hal biasa, pada akhirnya berpengaruh langsung terhadap kualitas kerja sama tim dan efektivitas permainan (Suparman, S., Asri, A., & Haeril, 2021).

Sesuai observasi pada pelaksanaan latihan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 12 Tambun Selatan, tampak sejumlah siswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan arah bola, menjaga kestabilan, akurasi, kontrol bola, serta mempertahankan sikap tubuh yang seimbang didalam melakukan *passing* atas. Kondisi tersebut tidak akan terjadi tanpa sesuatu. Salah satu kendala yang kerap dijumpai yaitu penerapan pola latihan beserta media yang digunakan bersifat

monoton, sehingga secara bertahap dapat menurunkan motivasi siswa untuk mengikuti latihan secara maksimal. Sebaliknya, berbagai kajian dalam ranah pendidikan jasmani mengungkapkan bahwa pemilihan metode latihan serta penggunaan media yang dimodifikasi mampu memberikan pengaruh positif terhadap pengembangan keterampilan motorik. Media latihan yang dikemas secara berbeda dapat menghadirkan variasi tantangan gerak yang menuntut penyesuaian koordinasi, kekuatan, dan kontrol tubuh siswa. Dengan demikian, media latihan bukan sekedar peran sebagai alat pendukung, akan tetapi juga sebagai unsur pendorong motivasi belajar yang mampu meningkatkan keaktifan serta menciptakan metode pembelajaran yang lebih bermakna. (Rofiqoh & Maulana, 2021).

Latihan berpasangan adalah latihan yang memiliki tujuan memperbaiki teknik *passing* atas bola voli. Metode latihan berpasangan dapat memberikan umpan balik langsung tentang presisi gerak dan kontrol bola (Nugroho & Indahwati, 2023). Selain itu, latihan berpasangan membantu siswa belajar bekerja sama dan menyelaraskan koordinasi gerak secara bersamaan selama Latihan (Hudain & Setiawan, 2023).

Akan tetapi, apabila dicermati secara mendalam, sebagian besar penelitian mengenai latihan berpasangan masih memanfaatkan bola voli standar sebagai media latihan. Sementara itu, ditinjau dari perspektif pembelajaran motorik, penggunaan media yang memiliki karakteristik fisik berbeda justru berpotensi menghadirkan stimulus yang lebih beragam. Variasi pada aspek ukuran, berat, serta karakteristik pantulan bola dapat menuntut sistem neuromuskular untuk

bekerja secara lebih adaptif dalam menyesuaikan pola gerak. (Dhawale & Smith, 2017). Dalam penelitian terdahulu, bola basket menjadi sebagai media latihan alternatif. Bola basket memiliki ukuran dan beratnya yang lebih besar dibandingkan bola voli. bahkan didalam penelitian terdahulu menjelaskan bahwa latihan menggunakan bola basket berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas (Prasetyo, Sumarsono, 2022). Ketika bola basket digunakan sebagai alat bantu latihan *passing* atas secara berpasangan, siswa secara tidak langsung dilatih menghadapi beban dan tantangan gerak yang lebih tinggi. Harapannya, saat kembali menggunakan bola voli standar, kontrol dan akurasi *passing* atas dapat meningkat .

Walaupun pemanfaatan bola basket sebagai bentuk modifikasi media latihan dalam latihan berpasangan untuk *passing* atas belum banyak dikaji secara empiris, terutama pada siswa yang bergabung dalam aktivitas ekstrakurikuler bola voli di tingkat SMP, kondisi inilah yang menjadi dasar kebaruan penelitian ini. Penelitian ini tidak hanya menghadirkan alternatif variasi media latihan, tetapi juga dilaksanakan dalam ekstrakurikuler sekolah yang mempunyai karakter dan dinamika latihan yang berbeda dibandingkan dengan pembelajaran di dalam kelas. Dengan menerapkan metode kuantitatif, Dari studi ini bertujuan untuk menguji secara objektif bagaimana latihan berpasangan dengan bola basket berdampak pada kemampuan *passing* atas siswa.

Urgensi dari penelitian ini memiliki tujuan untuk memperbaiki mutu latihan ekstrakurikuler bola voli di sekolah dengan pendekatan yang lebih inovatif, optimal, dan berbasis bukti empiris. Dengan demikian, penelitian

mengenai “Pengaruh Latihan Berpasangan Menggunakan Bola Basket Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 12 Tambun Selatan” diharapkan mampu menjawab permasalahan praktis di lapangan sekaligus memberikan peran yang signifikan terhadap pengembangan kajian pendidikan jasmani dan olahraga.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Studi ini diarahkan untuk meneliti pengaruh latihan berpasangan dengan memanfaatkan bola basket terhadap kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti dalam aktivitas ekstrakurikuler bola voli di SMPN 12 Tambun Selatan. Subjek penelitian terdiri dari siswa laki-laki yang aktif dalam aktivitas latihan ekstrakurikuler bola voli pada tahun ajaran 2025/2026. Mengenai konteks studi ini, latihan berpasangan menggunakan bola basket ditetapkan sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan *passing* atas bola voli ditetapkan sebagai variabel terikat. Fokus penelitian dibatasi pada upaya peningkatan kemampuan *passing* atas yang diukur melalui tes *passing* atas yang sesuai. Penelitian ini tidak memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi hasil *passing* atas, seperti tingkat kebugaran jasmani, pengalaman bermain sebelumnya, kondisi psikologis, maupun faktor lingkungan latihan. Pembatasan ini dirumuskan supaya temuan penelitian ini dapat menggambarkan secara lebih terarah dan objektif besarnya pengaruh latihan berpasangan menggunakan bola basket terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 12 Tambun Selatan.

## 2. Rumusan Masalah

Setelah menelaah latar belakang dalam skripsi ini, dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah latihan berpasangan menggunakan bola basket berpengaruh terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 12 Tambun Selatan ?”

## C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan menggunakan bola basket terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 12 Tambun Selatan.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Memperkaya kajian ilmiah pendidikan jasmani terkait modifikasi media Latihan.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih dan guru PJOK dapat sebagai opsi alternatif metode latihan.
- b. Bagi siswa untuk memperbaiki kemampuan *passing* atas.
- c. Bagi sekolah sebagai bahan evaluasi program ekstrakurikuler.
- d. Bagi orang tua untuk mendukung anak-anaknya latihan yang mudah dilaksanakan di rumah sebagai latihan tambahan.

## E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kerancuan selama pelaksanaan penelitian, setiap variabel diberi batasan dengan definisi operasional yang tercantum di bawah ini:

### 1. Pengaruh

Menurut Sugiyono (2019), pengaruh dapat dimaknai sebagai Dimana satu peristiwa sebab-akibat yang terjadi ketika suatu variabel independen diberikan perlakuan tertentu sehingga memicu terjadinya perubahan yang dapat diamati pada variabel dependen. Pengaruh dapat dipahami sebagai suatu kekuatan yang memiliki kemampuan untuk memberikan perubahan terhadap suatu hal tertentu (Agus Syarifuddin, 2021). Pengaruh menunjukkan adanya daya yang berasal dari individu, objek, maupun faktor tertentu yang mampu memberikan dampak atau perubahan terhadap pihak lain (Susilawati, 2020). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan keterkaitan sebab-akibat antara suatu faktor dengan faktor lain yang menghasilkan suatu perubahan. Pengaruh menggambarkan kemampuan suatu faktor dalam memengaruhi, membentuk, atau mengubah keadaan tertentu.

### 2. Latihan berpasangan

Latihan berpasangan adalah bentuk metode latihan yang dilakukan oleh dua orang dengan saling berinteraksi dalam melaksanakan suatu rangkaian gerakan. Pada penerapan latihan *passing* secara berpasangan, kedua pemain menjalankan peran secara bergantian sebagai pengirim dan

penerima bola (Hadi, 2022). Latihan berpasangan merupakan metode pembelajaran yang dilakukan oleh dua individu melalui aktivitas gerak secara bergantian (Erwin et al., 2019). Latihan berpasangan adalah latihan yang dikerjakan dengan kedua siswa saling berhadapan dengan cara bersama-sama dan saling berinteraksi sebagai pasangan latihan (Siregar et al., 2021). Berdasarkan beberapa pandangan tersebut, dapat dirumuskan bahwa latihan berpasangan ialah suatu metode latihan yang melibatkan dua orang yang saling berinteraksi dalam melakukan aktivitas gerak secara bergantian. Metode ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan teknik *passing* atas, meningkatkan koordinasi, serta memperkuat penguasaan terhadap gerakan yang dilakukan. Dalam penelitian ini latihannya secara berpasangan.

### 3. Media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan sebagai alat yang membantu dalam memberikan materi pembelajaran dan memotivasi siswa untuk belajar, sehingga mereka bisa mendapatkan hasil belajar yang terbaik (Fadilah et al., 2023). Media pembelajaran merupakan bagian dari strategi penyampaian informasi dalam proses pembelajaran (Yusuf & Suriatno, 2025). Media pembelajaran merupakan berbagai alat bantu atau benda yang digunakan dalam aktivitas belajar mengajar (Saleh & Azis, 2023). Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bola basket yang digunakan sebagai media pembelajaran berperan sebagai alat bantu yang efektif dalam meningkatkan

kemampuan *passing* atas. Dalam penelitian ini latihannya menggunakan bola basket .

#### 4. *Passing* atas

*Passing* atas adalah salah satu gerakan dasar dalam bola voli dengan cara melambungkan bola menggunakan kedua telapak tangan bertuju ke rekan setim. Teknik ini mengutamakan kekuatan jari jari tangan (Pratiwi, 2021). Menurut Achmad et al., (2024) Menguasai teknik *passing* atas dengan baik, terutama bagi tosser atau setter, sangat mempengaruhi keberhasilan tim dalam mendapatkan kemenangan. Teknik *passing* atas ini dilakukan dengan kedua tangan terbuka lebar sehingga membentuk seperti mangkok nyaris berhadapan satu sama lain (Irwanto, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai karena berperan penting dalam memberikan umpan kepada rekan satu tim sebagai upaya membangun serangan dan memperoleh poin di area pertahanan lawan. Penelitian ini menggunakan tes *passing* atas dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional tahun 1999 untuk usia 13 sampai 15 tahun didalam (Haq, 2019).