

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang sangat digemari di masyarakat, mulai dari anak-anak sampai dewasa, laki-laki atau perempuan Olahraga bolavoli sangat populer di Indonesia, permainan bolavoli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bolavoli telah banyak dipertandingkan. Permainan bolavoli saat ini tidak dipungkiri lagi memberikan dampak kegembiraan yang luar biasa dan berkembang dengan pesat dari lintas sekolah hingga perguruan tinggi.

Menurut Subroto dan Yudiana (2010: 25) bahwa "Permainan bolavoli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu". Gerak dasar permainan bolavoli meliputi servis, oper (*passing*), umpan (*set-up*), spike, dan bendungan (*block*). Teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain ialah passing bawah, dimana passing bawah merupakan elemen utama dalam bertahan. Bola yang datang terlalu keras dan sulit dimainkan dengan passing atas, maka harus dimainkan dengan passing bawah. Bukan hanya untuk pertahanan, passing bawah juga sangat berperan untuk membangun serangan.. Passing bawah dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan dan

penggunaannya sesuai dengan situasi tujuan yang ingin dicapai. Sedangkan menurut Sunardi (2020: 12). Permainan bolavoli adalah aktivitas beregu atau kelompok, prestasi suatu regu ditentukan oleh kemampuan setiap anggota regu dalam melaksanakan fungsinya masing-masing. Permainan bolavoli merupakan permainan net beregu yang menyenangkan, menarik, dan tidak membutuhkan biaya besar dalam memainkannya. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua regu yang pada tiap regu berjumlah enam orang pemain. Permainan bolavoli dapat dimainkan didalam maupun diluar lapangan. Sasaran dari permainan bolavoli adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi dari satu wilayah ke wilayah lawan. Karakteristik permainan bolavoli sangat membutuhkan komponen biomotorik seperti kekuatan (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*). Beberapa komponen tersebut harus dimiliki oleh para pemain. Karena dalam permainan bolavoli lebih cenderung berlangsung dalam tempo yang cepat, dalam permainan bolavoli, fisik yang kuat tidak terlepas dari peran komponen biomotorik yakni unsur kecepatan, kekuatan, kelincahan, waktu reaksi dan keseimbangan. Namun pemain bolavoli mempunyai fisik kuat saja tidak cukup, harus didukung dengan Teknik memukul bola hit the ball, teknik menghadang pukulan dan Teknik Passing serta Teknik melakukan servis. Penguasaan teknik keterampilan bagus, dan didukung dengan program Latihan yang berkelanjutan dan menyeluruh akan menghasilkan permainan yang baik.

Dalam permainan bolavoli teknik dasar merupakan unsur yang sangat penting agar dapat bermain bolavoli. Seseorang sangat perlu untuk berlatih bermain teknik dasar dengan baik dalam permainan bolavoli, Teknik dasar bolavoli merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan, tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, maka permainan tidak dapat dimainkan dengan sempurna, salah satu teknik dasar sangat penting adalah Passing bawah bolavoli, fungsi Passing bawah bolavoli adalah menerima bola pertama dari lawan. Ditinjau dari permainan bolavoli pada umumnya Passing bawah bolavoli biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim yang menerima servis dari tim lawan. Upaya melakukan Passing bawah bolavoli dengan baik dan benar harus menguasai teknik Passing bawah bolavoli. Penguasaan dasar Passing dalam permainan bolavoli adalah sangat penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bolavoli banyak ditentukan oleh Passing. Passing bawah bolavoli merupakan teknik Passing yang sangat efektif untuk menerima bola-bola keras seperti servis atas dan smash. Untuk menerima bola-bola servis atas dan smash, Passing bawah bolavoli lebih sederhana dan lebih aman dan tidak memerlukan sikap tangan serta jari tangan khusus seperti Passing atas. Selain itu juga Passing bawah bolavoli jarang terjadi pukulan ganda. Passing bawah bolavoli merupakan teknik dasar permainan bolavoli. Teknik ini bisa digunakan untuk memulai penyerangan, mengantisipasi bola datang tidak terduga, dan usaha- usaha penyelamatan di luar lapangan

bolavoli. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan lengan bagian Bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting.

Begitu pentingnya Passing Bawah bolavoli mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian tentang “Pengembangan Model Latihan Passing Bawah bolavoli Berbasis *Resistance band* Bagi Atlit Usia 12-17 Tahun Klub Vocus Bekasi.”. Latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar Passing bawah bolavoli sangat diperlukan untuk menunjang kemampuan atlet dalam bermain bolavoli, bentuk, metode serta program latihan yang tepat untuk usia 12-17 tahun akan memberikan dampak yang baik, Pengembangan metode Latihan tehnik Passing bawah bolavoli menggunakan *resistance band* dalam metode latihan Passing bawah bolavoli diharapkan mampu memberikan kemampuan yang lebih dalam meningkatkan kemampuan dalam melaksanakan Passing bawah bolavoli.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

- a. Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas. Perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan, tenaga dan waktu penelitian, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan ,yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis :

- b. Membuat model latihan Passing bawah bolavoli menggunakan *Resistance Band* untuk Atlit usia 12 – 17 tahun.
- c. Metode penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.
- d. Subjek penelitian ini ditujukan untuk Atlit bolavoli Vocus usia 12 – 17 tahun.

2. Rumusan Masalah

Dalam suatu penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti dan dianalisis untuk memecahkan permasalahan. Setelah mencermati dari latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan dikaji adalah : Bagaimanakah Pengembangan Model Latihan Passing Bawah Bolavoli Berbasis *Resistance Band* pada Atlit Usia 12-17 tahun Klub Vocus Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan diatas, maka tujuan pada penelitian ini adalah mengembangkan model latihan Passing Bawah Bolavoli berbasis *Resistance Band* bagi Atlit usia 12 – 17 tahun.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat yaitu:

1. Teoritis, karena banyaknya kekurangan dan permasalahan yang ada terutama pada atlit usia 12-17 tahun klub vocus Bekasi sehingga perlu diadakan pengembangan model Latihan yang baru agar passing bawah atlit dapat ditingkatkan dengan menggunakan resistance band.
2. Praktis, dengan adanya pengembangan model Latihan passing bawah ini dengan menggunakan resistance band dapat meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli klub vocus Bekasi.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model passing bawah bolavoli menggunakan *resistance band* untuk usia 12 – 17 tahun ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut:

1. Hasil produk dalam penelitian ini berupa pengembangan model latihan passing bawah bolavoli menggunakan *resistance band* untuk usia 12 – 17 tahun.
2. Pengembangan model latihan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan teknik dasar passing bawah bolavoli untuk atlit usia 12 – 17 tahun dan dapat menambah variasi model latihan passing bawah.

3. Pengembangan model latihan ini berisi tentang variasi bentuk latihan passing bawah bolavoli 1-10.