

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Melalui pendidikan jasmani, seseorang dapat belajar aspek afektif, kognitif, dan psikomotor, sebagai bekal dalam mencapai tujuan hidup. (Hanief & Sugito, 2015; Rochmawati & Wahyuni, 2017). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memfokuskan pada aktivitas gerak fisik yang tersusun dalam pembelajaran terencana. (Setiawan, 2017; Setiawan & Rahmat, 2018). Dalam konteks pembelajaran, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi salah satu yang sangat menyenangkan karena siswa melakukan kegiatan belajar, bermain, dan berkolaborasi bersama teman atau tim, yang menekankan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pengembangan jasmani, mental, dan sosial yang sesuai, serasi dan seimbang (Fajar, 2020).

Salah satu cabang olahraga yang sering diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah permainan Bolavoli. Permainan bolavoli telah sangat memasyarakat di Indonesia. (Erdiyanti & Febriyanto, 2019). Olahraga voli sebagai permainan beregu menarik, menyenangkan, dan tidak membutuhkan biaya besar—cukup lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola—sehingga menjadikannya semakin populer di kalangan masyarakat. Di sisi pembinaan olahraga, banyak instansi, perusahaan, lembaga pendidikan (SD, SMP, SMA/SMK) hingga perguruan tinggi yang menyelenggarakan pengembangan voli.

Namun demikian, bagi anak usia muda, menguasai permainan bolavoli dengan baik tidaklah mudah. Permainan ini menuntut kelincahan, percepatan, dan keterampilan gerak yang memadai (Neviantoko, Mintarto & Wiriawan, 2020). Untuk bermain secara efektif, diperlukan penguasaan teknik dasar seperti servis, *passing*, *smash*, dan *block* (Daryono & Almy, 2021; Gazali, 2016).

Fokus pada teknik *passing* bawah, yaitu usaha seorang pemain voli menggunakan sisi lengan bawah bagian dalam (satu atau dua lengan) untuk mengoper atau menerima bola, terutama ketika bola datang di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah (Winarno & Tomi, 2013). Karena *passing* bawah merupakan teknik dasar pertama yang umumnya diajarkan di sekolah atau klub, maka penguasaan teknik ini menjadi sangat penting.

Di era penelitian terkini, ditemukan bahwa kemampuan teknik *passing* bawah siswa atau peserta ekstrakurikuler masih sering rendah. Sebagai contoh, penelitian “Survey Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli pada Peserta Ekstrakurikuler” menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab rendahnya keterampilan adalah keterbatasan waktu latihan dan fasilitas yang minim. Penelitian lain menunjukkan bahwa melalui model latihan *drill* (*metode drill*) dapat terjadi peningkatan signifikan dalam keterampilan *passing* bawah. Contoh: “Latihan *Drill* sebagai Metode Efektif untuk meningkatkan Umpan Bawah pada Bola Voli di Sekolah Dasar” oleh Defrizal & Suharjana (2019) menunjukkan pengaruh positif metode *drill*. Penelitian “Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola

Voli” (Ramadhan & Parlindungan, 2022) juga mengonfirmasi pengaruh signifikan metode *drill* pada kelompok ekstrakurikuler.

Metode *drill* sendiri diartikan sebagai bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam rangka memperkuat dan menyempurnakan suatu keterampilan hingga menjadi permanen (Salma & Fatmawati, 2019). Hal ini sejalan dengan Astuti (2017) yang menyatakan bahwa latihan *drill* dalam teknik voli seperti servis, *passing* bawah, *passing* atas yang dilakukan secara repetitif membuat siswa terampil dan menguasai keterampilan tersebut. (Astuti, 2017). Penerapan metode *drill* melalui kegiatan yang menekankan latihan sistematis dapat meningkatkan ketangkasan, kecakapan, kecepatan dan ketelitian siswa. (Sari & Appulembang, 2019).

Dalam konteks ekstrakurikuler, kegiatan tersebut dilakukan di luar jam pelajaran tetap dengan tujuan memperluas wawasan serta meningkatkan dan menerapkan kemampuan siswa dalam olahraga atau seni (Fauziyyah & Silfia, 2020; Suryawan, 2018). Ekstrakurikuler berperan penting dalam pembentukan karakter kreatif, menyalurkan potensi dan meningkatkan keterampilan siswa agar lebih kreatif dan percaya diri (Fajar, 2020; Kristiyasari, 2015).

Namun, pada kenyataannya, kegiatan ekstrakurikuler voli di banyak sekolah seperti SMA Negeri 84 Jakarta belum menunjukkan hasil yang maksimal. Terlihat beberapa siswa belum mampu melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik. Siswa mengeluhkan kelelahan lengan, takut salah gerakan, serta terdapat kecenderungan melakukan *passing* asal-asalan hanya agar bola melewati net. (Julianto, 2016). Meski referensi internal ini memang agak lama, fenomena tersebut

tetap relevan sebagai gambaran awal kondisi praktik. Kondisi ini diperkuat oleh penelitian terkini yang menunjukkan bahwa penguasaan *passing* bawah masih belum optimal pada peserta ekstrakurikuler. Sebagai contoh “Upaya Meningkatkan Kemampuan Dasar *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Melalui Metode *Drill* pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Buluspesantren” tahun 2023.

Permasalahan utama yang muncul dalam ekstrakurikuler voli adalah latihan yang kurang bervariasi dan menarik sehingga motivasi siswa menurun, dan kemampuan teknik dasar khususnya *passing* bawah masih kurang (mis-nilai penguasaan rendah). Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan inovasi dalam proses latihan ekstrakurikuler yang menarik dan memotivasi siswa untuk terus berlatih.

Salah satu inovasi yang cocok untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah voli adalah penggunaan metode *drill*. Metode *drill* memberikan kerangka latihan berulang secara sistematis dan terstruktur untuk memperkuat keterampilan gerak (Salma & Fatmawati, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drill* yang bervariasi dapat menghasilkan peningkatan cukup signifikan dalam teknik *passing* bawah. (Lusiana et al., 2021)

Berdasarkan paparan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Peningkatan Hasil Latihan *Passing* Bawah Bolavoli Menggunakan Metode *Drill* pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 84 Jakarta

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk menghindari kesalahpahaman serta untuk menghindari meluas permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis perlu membatasi permasalahan.

Yaitu:

- a. Penelitian ini membahas tentang upaya peningkatan hasil latihan *passing* bawah permainan bolavoli menggunakan metode *drill*, Latihan *drill* yang dimasuk dalam penelitian ini adalah *Drill* Kontrol & Akurasi.
- b. Penelitian dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 84 Jakarta.
- c. Metode yang digunakan dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 84 Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 84 Jakarta”.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, baik secara umum begitu pula secara khusus, manfaat hasil hasil penelitian secara umum, yaitu:

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa metode latihan *drill* dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
 - b. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan menjadi wawasan bagi penelitian khususnya dan pihak-pihak terkait umumnya.
2. Secara praktik
 - a. Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa terutama dalam penguasaan teknik dasar *passing* bawah dan sekaligus bisa untuk acuan membentuk tim bolavoli sekolah.
 - b. Bagi guru pembimbing ekstrakurikuler, penelitian ini diharapkan dapat menambah kreativitas guru dalam mengajar ekstrakurikuler bolavoli

E. Definisi Operasional

Sehubungan dengan judul tersebut, maka untuk menghindari agar persoalan yang dibicarakan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan semula dan supaya didalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran istilah yang digunakan, maka perlu adanya penegasan istilah yang meliputi:

1. Latihan

Latihan dalam konteks olahraga merupakan suatu proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan peningkatan beban secara bertahap

untuk mengembangkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet. Menurut Bompa & Buzzichelli (2018), latihan adalah proses persiapan fisik dan mental yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan terukur untuk mencapai performa optimal dalam olahraga.

Lebih lanjut, Syafruddin (2020) menjelaskan bahwa latihan adalah usaha sadar yang dilakukan secara berkesinambungan melalui peningkatan intensitas, durasi, dan frekuensi untuk meningkatkan kemampuan motorik serta kebugaran jasmani secara menyeluruh. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan latihan adalah proses pembelajaran keterampilan olahraga melalui kegiatan sistematis, terencana, dan berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa.

2. Metode *Drill*

Metode *drill* merupakan salah satu pendekatan pembelajaran motorik yang berfokus pada pengulangan gerakan untuk meningkatkan ketepatan, kecepatan, dan konsistensi keterampilan. Menurut Arifin dan Susanto (2021), metode *drill* adalah bentuk latihan yang diberikan secara sistematis dan berulang untuk memperkuat keterampilan dasar gerak, sehingga peserta didik mampu melakukan keterampilan secara otomatis dan efisien.

Selain itu, Sari dan Appulembang (2019) menegaskan bahwa metode *drill* efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena dapat meningkatkan keterampilan motorik melalui latihan yang terstruktur dan bertahap. Dalam konteks penelitian ini, metode *drill* digunakan sebagai strategi pembelajaran

praktik untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli.

3. *Passing* bawah permainan bolavoli

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima dan mengontrol bola dari lawan atau rekan satu tim agar dapat diarahkan ke pengumpan (*set-upper*). Menurut Lusiana, Nurhasan, & Wijaya (2021), *passing* bawah dilakukan menggunakan kedua lengan bagian dalam yang dirapatkan, dengan posisi tubuh rendah dan lutut sedikit ditekuk untuk menghasilkan kontrol bola yang stabil.

Selanjutnya, Ramadhan & Parlindungan (2022) menjelaskan bahwa kemampuan *passing* bawah sangat menentukan efektivitas serangan dalam permainan bola voli, sehingga penguasaan teknik ini menjadi prioritas utama dalam pembelajaran dan pelatihan dasar bola voli. Dalam penelitian ini, *passing* bawah diartikan sebagai kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar mengoper bola menggunakan kedua lengan bagian bawah, yang diukur melalui tes keterampilan *passing* bawah standar permainan bola voli