

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga berbentuk permainan dengan cara memvoli bola di udara bolak-balik melewati bagian atas jarring atau net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan untuk mendapatkan poin. Bola voli termasuk cabang olahraga yang mengalami perkembangan semacam itu. Banyaknya kejuaraan dan pertandingan-pertandingan yang terselenggara baik di tingkat amatir maupun profesional, menuntut orang untuk berlomba-lomba memenangkan pertandingan dan meraih prestasi setinggi-tingginya (Nugroho, 2018). Hal ini berdampak pada berkembangnya teknik dasar dalam permainan bola voli.

Salah satu teknik dalam permainan bola voli yang akan dibahas adalah dalam kajian ini ialah *passing* atas. Beutelstahl (2017: 21) berpendapat bahwa *passing* atas merupakan suatu operan yang dilakukan pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi. Primiatiningsih (2013: 30) mengatakan berkenaan/penerimaan bola dengan jari-jari tangan, untuk selanjutnya didorong secara halus dengan kekuatan jari-jari, pergelangan, siku bahu, dan selanjutnya di bantu dengan dorongan kaki.

Di dalam permainan bola voli, *passing* atas memegang peranan penting, karena sangat menentukan seberapa besar peluang berhasilnya sebuah serangan yang dapat menghasilkan poin untuk memenangkan pertandingan. Pada kenyataannya masih banyak pemain voli yang melakukan *passing* atas yang buruk

sehingga dapat merugikan tim dan mengurangi peluang untuk mendapatkan poin melalui serangan.

Kesalahan sering terjadi saat melakukan passing terutama passing atas. Bola sering tidak terkontrol arahnya setelah melakukan passing atas, ketinggian bola setelah passing atas dilakukan seringkali terlalu pendek sehingga menyulitkan *setter* (pengumpan) kemudian bisa mengangkat bola kepada *smasher* untuk selanjutnya melakukan serangan. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu untuk memperluas wawasan dan mengembangkan potensi anak yang gemar dalam permainan bola voli dan juga sebagai wadah untuk menyalurkan bakat peserta didik yang gemar bermain bola voli. Salah satu teknik dasar yang paling sulit dilakukan siswa yaitu passing atas.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan pada kegiatan latihan siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan Kabupaten Aceh Selatan dan didukung oleh ungkapan keterangan guru PJOK pada tanggal 3 Mei 2025 bahwa selama ini banyak faktor yang mempengaruhi hasil *passing* atas siswa putra SMA Negeri 1 Bakongan dalam melakukan passing atas. Beberapa faktor tersebut diantaranya (1) siswa kurang berkonsentrasi saat melakukan *passing* atas. (2) lemahnya koordinasi gerak antara tangan dan kaki. (3) kurangnya kekuatan otot lengan saat melempar bola menggunakan passing atas. (4) dan gerakan passing yang masih kaku sehingga bola sulit terarah kepada *setter* (pengumpan). (5) laju bola terlampau cepat sehingga menyulitkan siswa dalam melakukan passing atas. (6) kurang tepatnya posisi tangan siswa sehingga menyulitkan siswa saat menerima servis yang kuat dari lawan menggunakan

passing atas. (7) serta posisi tangan yang masih sering tidak sejajar saat terjadi perkenaan terhadap bola sehingga laju bola setelah di *passing* menjadi liar dan sulit ditebak arahnya oleh rekan satu tim (Wawancara: Guru Penjas, 3 Mei 2025).

Guru PJOK SMA Negeri 1 Bakongan juga menyatakan bahwa hal ini disebabkan oleh kurangnya kekuatan otot lengan yang dimiliki seseorang sehingga tidak mampu mendorong bola ke atas, dan menyebabkan *passing* yang dilakukan tidak mampu melewati net. Selain itu bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru masih kurang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot lengan demi menunjang kemampuan atlet dalam melakukan *passing* atas yang baik dan benar (Wawancara: Guru Penjas, 3 Mei 2025).

Hal tersebut relevan dengan pendapat Rohendi dan Tangkudung (2015), yang menyatakan bahwa salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani adalah permainan bola voli. Diyakini permainan itu dapat mengembangkan nilai-nilai sosial, seperti, kebersamaan, toleransi terhadap perbedaan, solidaritas, kejujuran, dan menerima kekuatan tim lain, oleh karena itu, dapat menciptakan orang-orang yang baik dan bermartabat.

Kajian terkait pengaruh latihan *Push Up* bervariasi terhadap hasil *passing* atas pada permainan bola voli siswa putra SMA Negeri 1 Bakongan diangkat mengingat beberapa pertimbangan yaitu siswa putra SMA Negeri 1 Bakongan tidak dapat melakukan teknik *passing* atas dalam permainan bola voli. Kemudian, alasan lainnya ialah siswa putra SMA Negeri 1 Bakongan masih kaku dan terlihat kurang menguasai teknik dasar *passing* atas pada saat menerima servis dari pihak lawan sehingga arah bola hasil *passing* kurang terarah dan sulit untuk dikontrol.

Alasan lainnya juga karena siswa putra SMA Negeri 1 Bakongan kurang kuatnya otot lengan seorang atlit sehingga kurang baik saat melakukan teknik passing atas bola voli, bahkan siswa putra SMA Negeri 1 Bakongan masih kesulitan saat menerima serangan dalam bentuk smash/spike dari pihak lawan serta hasil passing atas ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 1 Bakongan kurang baik.

Berdasarkan keterangan di atas, maka penulis tertarik ingin melakukan suatu penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Push Up* Bervariasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Putra SMA Negeri 1 Bakongan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih terdapat sebagian siswa peserta ekstrakurikuler belum maksimal melakukan *passing* atas pada permainan Bola Voli di SMA Negeri 1 Bakongan.
2. Belum pernah dilakukan latihan *push up* dalam rangka meningkatkan kemampuan *passing* atas pada siswa peserta ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Bakongan.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya membatasi permasalahan dalam aspek latihan *push up* dan *passing* atas pada permainan Bola Voli serta mengkaji pengaruh latihan *push*

up bervariasi terhadap hasil *passing* atas kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa putra SMA Negeri 1 Bakongan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah latihan *push up* bervariasi berpengaruh terhadap hasil *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan?

1.5 Tujuan Penelitian

Senada dengan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap hasil *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian dilakukan agar memberikan manfaat baik yang bersifat pengembangan ilmu pengetahuan maupun sumbangsih terhadap siswa. Oleh karena itu secara teoritis hasil kajian ini berguna untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan terkait pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap hasil *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan bagi peneliti dalam mengadakan penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Selain itu, hasil kajian ini juga berguna secara praktis bagi beberapa pihak tertentu, yaitu:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler, kajian ini sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan hasil *passing* atas bola voli.
2. Bagi pihak sekolah, kajian ini juga bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui selama ini sudah sejauh mana para siswa memiliki kemampuan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan yang belum final dalam arti masih harus dibuktikan atau diuji kebenarannya, atau dengan kata lain hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan yang diteliti. Suatu hipotesis jika salah dalam suatu penelitian tidak mesti dihilangkan karena hipotesis ialah dugaan sementara peneliti terhadap permasalahan yang diajukan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Taher (2016:23), bahwa “hipotesis dapat dipandang sebagai kongklusi yang sifatnya sementara atau jawaban sementara bagi masalah yang dihadapi”. Berdasarkan penelitian tersebut, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap hasil *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan.

H₀ : Tidak terdapat pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap hasil *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan.

Adapun hipotesis pribadi penulis dalam kajian ini ialah terdapat pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap hasil *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan.

1.8 Deskripsi Operasional

Agar memudahkan pembaca dalam memahami isi proposal skripsi ini, maka peneliti memberikan beberapa penjelasan istilah dasar, yaitu:

1. Pengaruh

Pengaruh berarti daya atau kekuatan yang berasal dari sesuatu (orang, benda, atau hal lain) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Dengan kata lain, pengaruh adalah kemampuan untuk membentuk, mengubah, atau mempengaruhi sesuatu, baik itu secara positif maupun negatif.

2. Latihan

Latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan tertentu. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini ialah latihan *push up* bervariasi.

3. *Push Up* Bervariasi

Push-up bervariasi adalah variasi atau modifikasi dari gerakan push-up dasar yang bertujuan untuk meningkatkan kesulitan, menargetkan otot yang berbeda, atau meningkatkan efektivitas latihan. Varian-varian ini dapat melibatkan perubahan posisi tangan, kaki, atau menambahkan elemen seperti lompatan atau penggunaan alat bantu.

4. *Passing* Atas

Passing atas dalam bola voli adalah teknik mengoper bola menggunakan kedua tangan dari posisi di atas kepala. Teknik ini sering digunakan untuk mengarahkan bola kepada rekan satu tim, baik untuk membangun serangan maupun menerima servis lawan.

5. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran formal di sekolah atau universitas yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek kepribadian peserta didik, seperti bakat, minat, keterampilan, dan karakter.

6. Bola Voli

Bola voli adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua regu berlawanan, masing-masing terdiri dari enam pemain