

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah suatu kegiatan atau suatu aktivitas yang berhubungan dengan fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan jasmani maupun rohani seseorang. Manfaat olahraga bagi tubuh manusia adalah dapat membantu melindungi diri dari penyakit serta dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. selain dari manfaat tersebut, manfaat lain dari olahraga adalah juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar terjaga selalu fit.

Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang bersifat umum dan termasuk salah satu mata pembelajaran pendidikan olahraga yang diterapkan dari jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Seperti yang telah disebutkan diatas, olahraga ini banyak digemari oleh semua kalangan masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, laki-laki dan juga kalangan perempuanpun tidak ingin kalah dalam mendalami olahraga ini. Karena olahraga bolavoli tidak memerlukan biaya yang cukup mahal, dan tidak pula terlalu susah untuk memainkannya. Olahraga bolavoli adalah olahraga beregu yang terdiri dari dua tim atau kelompok yang saling bertanding, dimana setiap tim atau kelompok tersebut terdiri dari enam orang yang menempati satu bidang lapangan masing-masing yang dibatasi oleh sebuah net yang melintang. Setiap tim atau kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan mematikan bola ke bidang lapangan lawan untuk mendapatkan poin. Permainan bolavoli dikatakan selesai apabila salah satu tim atau kelompok dapat mencapai angka 25. Akan tetapi jika dalam kedudukan angka sama kuat 24-24, maka permainan akan dilanjutkan sampai mencapai selisih 2 (dua) angka atau poin.

Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik dasar tersebut meliputi passing, *servis*, *smes*, dan blok. Dari beberapa teknik, passing merupakan pondasi

utama untuk memainkan permainan bolavoli. Pasing sendiri dibagi menjadi dua macam, yaitu pasing bawah dan pasing atas. Pasing bawah dilakukan oleh pemain untuk menerima bola *servis* atau *smes* yang dilakukan oleh lawan. Pasing bawah menjadi keterampilan yang penting untuk bertahan dari serangan lawan, sekaligus langkah awal untuk membangun serangan kepada lawan. (Muhyi, 2013:30).

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi yang maksimal. Menurut Budiwanto, (2017: 16) bahwa latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi pertandingan. Didalam aktifitas latihan olahraga terdapat beberapa gambaran faktor pelatihan yaitu: 1). fisik yang membahas beberapa unsur penting yang terkandung dalam latihan kondisi fisik, 2). teknik yang mengandung beberapa hal mengenai latihan teknik, 3). taktik yang membahas tentang strategi dan siasat dalam permainan olahraga, 4). mental yang mencakup beberapa hal tentang aspek psikologis dalam kepelatihan. Untuk memperoleh hasil latihan yang maksimal tentunya diperlukan keseriusan dan kedisiplinan pada saat menjalankan program latihan.

Wallbounce merupakan salah satu latihan teknik pasing bawah atau pasing atas dalam permainan bolavoli. Sebagai sasaran bola (lapangan) digunakan tembok atau dinding yang berdiri tegak dan kokoh, dengan diberi garis horizontal sepanjang 5 *feet* (1.52 m) dan tinggi dari lantai adalah 11.5 *feet* (3.50 m). Menurut Budiwanto, (2017: 287) berpendapat bahwa latihan menggunakan teknik *wallbounce* bisa meningkatkan keterampilan dalam melakukan teknik dasar pasing bawah, baik itu dikalangan usia perguruan tinggi ataupun yang masih rendah tingkat keterampilannya.

SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya (ITP) merupakan sekolah ternama di daerah Surabaya selatan, sekolah ini terletak di daerah Dukuh

Menanggal Surabaya, disamping itu sekolah SMA ITP ini satu yayasan dengan kampus perguruan tinggi swasta yaitu kampus Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada di lingkup sekolah ini mulai dari cabang olahraga bolavoli, bolabasket, renang, dan pencak silat, dari keempat cabang olahraga itu yang minim mendapatkan prestasi yaitu kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, alasannya karena kurangnya pemahaman atau penguasaan siswa dalam melakukan gerakan teknik-teknik dasar dalam bolavoli khususnya gerakan pasing bawah, padahal pasing bawah harus dikuasai oleh para siswa ekstrakurikuler karena pasing bawah merupakan benteng dalam permainan bolavoli kenapa dikatakan sebagai benteng dalam permainan bolavoli, karena pasing dapat digunakan untuk menghadang serangan berupa *smesh* disamping itu pasing juga bisa digunakan untuk memberikan umpan pada teman tim.

Dari latar belakang diatas maka si peneliti ingin memberikan latihan yang khusus untuk diberikan kepada siswa ekstrakurikuler bolavoli dengan memberikan metode *wallbounce* untuk meningkatkan kemampuan pasing bawah, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Metode *Wallbounce* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA ITP Surabaya”.

B. BATASAN MASALAH

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, maka akan diuraikan sebagai berikut: pada penelitian ini penelitiannya membahas tentang “Pengaruh Metode *Wallbounce* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA ITP Surabaya”.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh metode *wallbounce* terhadap peningkatan kemampuan pasing bawah pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMA ITP Surabaya?

D. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh metode *wallbounce* terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMA ITP Surabaya.

E. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat diantaranya :

a. Secara teoristis

1. Diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran PJOK secara umum, khususnya dalam cabang olahraga bolavoli.
2. Sebagai bahan refrensi untuk penelitian yang akan datang.

b. Secara praktis

Bagi guru

- 1). Sebagai refrensi tambahan dalam memberikan program latihan pada siswanya.

b. Bagi siswa

- 1). Sebagai wawasan tambahan dalam melakukan permainan bolavoli.