

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan permainan yang dimainkan baik diluar (*outdoor*) ruangan maupun dalam ruangan (*indoor*) melambungkan bola ke udara dengan cara melewatkan bola kelapangan lawan yang dibatasi net melalui pukulan dengan kedua tangan lalu berusaha mematikan bola tersebut dilapangan lawan, PBVSI dalam (Iswahyudi & Sugeng, 2020). Bola voli dikatakan sebagai olahraga kelompok dengan jumlah kelompok sebanyak dua regu/tim, (Saiful, Mappanyukki, & Sarifin, 2022). Memainkan bola voli adalah memantulkan bola ke udara tanpa batas sentuhan pada kedua tim, (Panjaitan & Wahyudi, 2020). Permainan bola voli adalah termasuk olahraga yang memiliki banyak peminat, sehingga popularitasnya dilingkungan masyarakat sangat baik, (Laksana, Kumbara, & Sukardi, 2023).

Bermain bola voli tentu harus dilengkapi dengan teknik permainan, mengingat dikatakan (Mulyadi & Pratiwi, 2020) aspek bermain bola voli yang sangat penting adalah keterampilan teknik bermain. Teknik yang baik sangat mendukung kualitas performa permainan yang baik, sehingga menguntungkan tim dan kemungkinan besar dapat memenangkan pertandingan jika dibandingkan dengan lawan yang tidak didukung dengan teknik permainan yang baik. Teknik-teknik permainan bola voli memiliki variasi dan jenis yang beragam, artinya kompleksitas teknik dalam permainan harus diperhatikan. (Sistiasih, et al., 2022)

bentuk teknik permainan bola voli yang wajib dikuasai pemain adalah passing, servis, block dan smash.

Salah satu teknik dalam permainan yang bola voli yang tugasnya adalah mematikan bola dengan sangat cepat adalah smash. Pranathadi dalam (Hermansyah & Permadi, 2018) bahwa smash adalah tindakan memukul bola kelapangan lawan. (Sumantri, 2020) ciri dari smash yang baik adalah bola datang dengan cepat, menukik, tajam dan terarah. (Prabowo, et al., 2022) beberapa tindakan yang dilakukan pemain dalam melakukan smash adalah menghasilkan pukulan yang benar-benar keras dan akurat. Mencapai tindakan dalam memukul bola (smash) yang keras dan terarah tentu dibutuhkan persiapan, dimana persiapan tersebut membutuhkan satu bentuk latihan yang terstruktur, dan sistematis. Smash bertujuan mematikan bola dan dianggap bagian teknik yang paling menonjol dan mematikan, dimana kompleksitas gerakan dimulai dari melompat tinggi, memukul bola yang bergerak, tenaga yang kuat dan arah yang mematikan, (Natas, 2018).

Metode latihan yang diyakini mampu merangkum gerakan smash yang kompleks dalam satu bentuk latihan adalah metode sirkuit. Trisansy (Yola & Rifki, 2020) latihan sirkuit adalah rancangan dalam latihan dengan menyusun variasi berdasarkan patok atau pos. (Kusuma & Sugyanto, 2020) metode sirkuit memiliki kelebihan pada penentuan variasi latihan baik dalam jumlah latihan maupun bentuk latihan yang disesuaikan pada tujuan latihan itu sendiri. (Fahrizqi, Gumantan, & Yuliandra, 2021) gerakan dari latihan sirkuit adalah gerakan yang telah ditentukan sebelumnya yang sesuai dengan dosis dan batasan dalam latihan.

Salah satu club bola voli yang cukup tua di Kota Palembang adalah club Ispri, club ini berada di bawah naungan PT Remco. Kepala pengurus club adalah Pak Muchdarsal yang merupakan Komisaris PT Remco. Pelatih club yaitu Ibu Yuda Gustini dan Bapak Mursalin Halim. Jadwal latihan club ini pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu, sementara pada hari minggu club ini rutin melaksanakan sparing patner. Prestasi tertinggi lima tahun yang pernah dicapai club adalah Piala Pusri tahun 2019, sementara dua tahun ini keikutsertaan club pada turnamen hanya sampai pada babak Semi Final.

Observasi yang peneliti lakukan pada club bola voli yaitu club Ispri Kota Palembang, tercatat bahwa sebagian besar pemain mampu melakukan smash, tetapi permasalahannya terletak pada akurasi smash dimana setiap pemain belum mampu menempatkan bola pada posisi smash yang ideal. Beberapa penyebab belum maksimalnya penempatan bola karena metode latihan yang diterapkan belum menjawab aspek keterampilan gerakan dalam kompleksitas smash. Artinya pelatih membutuhkan latihan yang mampu menghasilkan rangkaian smash yang kompleks. Salah satu metode latihan yang diharapkan mampu menyelesaikan permasalahan tersebut adalah metode sirkuit.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Masalah dalam penelitian ini ditemukan bahwa pemain belum mampu menempatkan bola pada situasi smash yang ideal, identifikasi masalah tersebut adalah:

- 1) Latihan yang dilakukan belum memenuhi kompleksitas unsur gerakan dalam smash,
- 2) Belum pernah dilakukan latihan sirkuit dalam program latihan.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Adapun batasan lingkup permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Latihan yang digunakan adalah latihan sirkuit,
- 2) Jenis variasi latihan terbagi dalam 4 pos latihan yaitu dengan unsur lompatan, power lengan, timing ball, dan akurasi.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan smash pada pemain bola voli club Ispri Kota Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan smash pada pemain bola voli club Ispri Kota Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsi berupa manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

a) Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan/refrensi bagi para atlet dan pelatih, sebagai kajian terdahulu bagi peneliti selanjutnya.

b) Secara Peraktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1) Bagi atlet

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat pada aspek peningkatan kualitas smash pemain sesuai yang diharapkan.

2) Bagi pelatih

Penelitian ini diharapkan agar menjadi pedoman bagi pelatih dalam melatih, panduan yang sesuai dengan program yang disediakan sehingga membantuk pelatih mengatasi permasalahan smash pada atletnya.

3) Bagi club

Penelitian ini menjadi acuan bagi club dalam membina atletnya melalui latihan-latihan yang dikaji berdasarkan hasil penelitian.