

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Pendidikan jasmani bukan hanya bertujuan mengembangkan ranah jasmani saja, tetapi juga dapat mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berpikir secara positif, dan dapat menerapkan bagaimana tata cara hidup yang sehat.

Pendidikan olahraga dan kesehatan olahraga, rekreasi, prestasi bahkan sebagai suatu kebudayaan. Pendidikan olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Adhi & Soenyoto, (2017) Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Hikmah etal., (2018) Olahraga sangat penting bagi setiap orang, melalui olahraga kita mencapai kebugaran jasmani, kesehatan sebagai sarana hiburan, kita ciptakan persatuan dan kita dapat membangun reputasi yang baik. Tujuan olahraga Indonesia adalah membentuk Pancasila yang kuat dan sehat jasmani, intelektual dan keterampilan kerja kritis, kreatif dan sukses.

Mahdi (2017) Dijelaskannya, perkembangan olahraga di Indonesia saat ini tidak hanya berbicara tentang keunggulan bola voli sebagai olahraga beregu individu. Keuntungan ini dikatakan lebih besar dari olahraga lain yang lebih populer. Sepak bola mungkin merupakan olahraga beregu yang paling populer, tetapi ada olahraga lain, seperti bola voli, yang memiliki pengaruh signifikan yang sama terhadap para pemain. Khairul Hadziq & Anwar Musadad (2016:12), Bola voli adalah

olahraga yang dimainkan antara dua tim yang dipisahkan oleh jaring. Jumlah pemain untuk setiap tim yang bermain di lapangan adalah enam orang. Tujuan permainan bola voli ini adalah melakukan servis, *underpass* (pasing bawah), *overpass* (pasing atas) dan smash bola ke lapangan lawan. Pratama & Alnedral, (2018) dalam Permainan bola voli menyatakan bahwa pada saat bermain, bola akan berada di udara melewati net (jaring) dengan maksud menjatuhkannya ke daerah lapangan lawan untuk meraih kemenangan. Saat melakukan pukulan atau *smash* bola voli dan melambungkan bola di udara, anggota tubuh dan bagian tubuh sepenuhnya tercermin dari Gerakan kaki dan tangan.

Ismoko & Sukoco, (2013) Bola voli merupakan olahraga yang populer di Indonesia. Pada zaman modern ini, klub bola voli harus memulai pembinaan olahraga bola voli yang dipentaskan dari tingkat pemula (multilateral) hingga tingkat senior sebagai persiapan pembinaan prestasi atlet. Pratama & Alnedral, (2018) Bola voli merupakan salah satu permainan yang rumit dan tidak semua orang dapat melakukannya dengan mudah. Bola voli membutuhkan koordinasi gerakan yang benar-benar handal untuk melakukan semua gerakan dalam bola voli. Karena sifatnya, tersebut, setiap pemain harus mencobanya semaksimal mungkin. Elemen permainan mudah dipelajari sebagai seorang pemain profesional karena akan memberi hasil dalam waktu singkat. Selain itu, permainan ini tidak bergantung pada usia dan jenis kelamin, jadi permainan bola voli bisa juga di mainkan untuk seluruh keluarga, karena hanya ada sedikit risiko cedera dikarenakan tidak ada kontak fisik langsung dengan lawan.

Menurut Ikbal Tawakal (2020:3), Bola voli merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia dan berkembang sangat baik dari asalnya hingga saat ini. Bola voli umumnya dimainkan sebagai olahraga tim yang menyenangkan. Seperti klub bola voli, ekstrakurikuler di Sekolah, Kampus, Perkantoran, dan Masyarakat Umum. Rohendi & Suwandar (2018:14)) Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain di lapangan yang dipisahkan oleh jaring, dan masing-masing tim memiliki tiga sentuhan untuk mengembalikan bola

yang sama kepada tim lawan. Pertandingan dapat terdiri dari hingga 5 set. Dilakukan selama sekitar 90 menit, pemain bisa melakukan 250-300 aksi yang diatur oleh kekuatan otot kaki yang eksplosif. Ikbal Tawakal (2020: 46) Smash merupakan teknik dasar yang sangat disukai oleh para pemain dan atlet bola voli karena merupakan teknik yang sangat menghibur penonton yang sedang menyaksikan dan mempunyai nilai seni dalam permainan bola voli. Serangan pemain bola voli harus mampu membawa bola melewati net dengan pantulan lompatan kaki yang kuat hingga mencapai lompatan tertinggi agar dapat melewati blok dan mencapai sasaran yang tepat yaitu daerah pertahanan lawan.

Rohendri & Suwandar (2018: 81) Tembakan, juga disebut spike atau *attack*, adalah keterampilan terpenting untuk memainkan bola melewati net. Cara untuk memukul bola akan berubah tergantung pada kecepatan dan ketinggian operan, posisi pemain dan lawan yang menghalangi, dan situasi permainan. Hadzid & Anwar (2016:13) mengatakan, *Smash* atau spike adalah serangan yang paling utama dalam meraih kemenangan. Selama *smash*, diperlukan performa tinggi dan daya lompat untuk mendapatkan tingkat keberhasilan yang baik. Koordinasi tangan juga diperlukan, sehingga dengan berlatih smash berulang kali, atlet akan terbiasa mengarahkan pukulan *smash* dan koordinasi mata tangan akan terlatih. Ever Sovensi (2018) Koordinasi terutama koordinasi mata-tangan merupakan faktor yang sangat penting dalam smash karena dalam teknik smash koordinasi mata-tangan meningkatkan akurasi smash. Selain itu Fleksibilitas juga memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan pukulan, yang mana hal ini dapat menghasilkan bola yang lebih cepat dan terukur ke lapangan lawan, sehingga mempersulit pemain lawan untuk memprediksi bola. Di kota Palembang terdapat Beberapa sentra pembinaan (klub) bola voli baik itu di level SD, SMP, SMA, Perguruan tinggi, Maupun di level *Club*. Tentu saja dalam pembinaan ini semua teknik yang ada dalam bola voli di ajarkan, seperti : passing atas dan passing bawah, *smash*, *block*, dan servis. Teknik yang paling sulit di lakukan yang biasanya di lakukan oleh para Atlet Bola Voli

yaitu Teknik *smash*, karena pada saat melakukan *smash* di butuhkan koordinasi tubuh yang baik. Teknik *smash* dapat menghibur penonton saat pertandingan bola voli. Teknik *smash* juga di gunakan untuk menyerang maupun mematikan lawannya. Dengan pukulan yang tepat, keras dan menukik akan sangat menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola. Tentu saja seorang atlet akan memiliki keterampilan *smash* yang mematikan dengan berlatih sungguh-sungguh..

Di kota Palembang sendiri setiap tahun di adakan pertandingan bola voli baik antar mahasiswa maupun bersifat umum, beberapa Tim Bola Voli baik dari masyarakat umum, Pembinaan Perguruan tinggi maupun pembinaan di *Club* Voli yang ada di Palembang selalu ikut serta dalam pertandingan-pertandingan bola voli. Tentu saja dengan mengamati pada saat pertandingan-pertandingan berlangsung beberapa *spiker* atau yang melakukan *smash* masuk terbilang asal-asalan dalam melakukan *smash*. Adalah untuk menghasilkan point untuk tim tentu saja paling banyak di peroleh ketika saat kita melakukan serangan lewat *smash*.

Dari pengamatan yang dilakukan dalam sentra pembinaan (klub) yang ada di Palembang, para Atlet bola voli dalam melakukan *smash* belum mempunyai ketepatan *smash* yang bagus. Atlet juga sulit mengarahkan bola saat melakukan *smash* karena belum mempunyai keterampilan ataupun ketepatan yang baik. Atlet juga mengalami kesulitan untuk mengarahkan *smash* nya ke titik-titik tertentu untuk bisa menghasilkan poin sedangkan pada permainan voli untuk menghasilkan poin haruslah mencari sasaran-sasaran yang kosong. Sehingga dalam melakukan *smash* haruslah mempunyai keterampilan yang baik dan juga lompatan serta koordinasi mata tangan yang baik pula. Ketepatan *smash* bola voli adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan bola ke arah yang ingin di tuju baik untuk menghindari block lawan dan memukul bola ke ruang yang kosong ke dalam daerah lawan.

Peneliti juga telah melaksanakan observasi di sentra pembinaan (klub) bola voli, dan menemukan beberapa masalah di klub tersebut, pertama saat atlet sedang latihan mereka tidak melaksanakan latihan dengan keadaan

yang serius dikarenakan ada beberapa kemungkinan seperti mereka sukar mengontrol bola mau kearah mana yang akan dituju sehingga mereka berfikir yang penting bola masuk dan melakukan *smash*. Atlet juga merasa bosan dikarenakan latihan smash nya hanya begitu gitu. saja yang hanya variasi gerakan latihan, tetapi tidak variasi dengan arah dan peralatannya. Selain tinggi badan dan tinggi lompatan ikut serta membuat hasil smash dapat dilakukan dengan baik oleh seorang atlet. Latihan teknik smash sangat di butuhkan agar dapat melakukan serangan ke tim lawan dengan baik, jika suatu club memiliki atlet yang menguasai teknik smash dengan baik sudah pasti akan dapat meningkatkan prestasi klub bola voli tersebut. Tetapi jika akurasi atlet saat melaksanakan smash kurang baik, maka tim lawan bisa menebak arah bola yang akan mau dituju ataupun bola yang dismash akan keluar garis dan tim lawan mendapat skor.

Latihan *smash* yang selama ini dilakukan hanyalah dengan latihan yang di kategorikan tergolong masih monoton, yaitu belum adanya keterbaruan oleh pelatih sehingga para pelatih hanya melakukan *drill smash* dengan arah bebas yang mana para spiker inginkan yang terpenting adalah mengarah kelapangan lawan, sehingga dalam melakukan penempatan itu para atlet ini terbiasa asal-asalan dalam melakukan pukulan dan hanya ke posisi yang atlet kuasai saja tanpa ada variasi arah pukulan. Dengan Latihan yang masih monoton seperti ini tentu saja akan mempengaruhi motivasi para atlet untuk berlatih. Pieter et al., (2020) Latihan merupakan tindakan wajib yang harus dilakukan oleh seorang atlet untuk meningkatkan kemampuan teknik berolahraga. Dengan adanya latihan atlet siap dalam mengikuti suatu pertandingan atau kompetisi.

Dari permasalahan tersebut peneliti mengangkat judul penelitian

**“Pengembangan model latihan *drill smash* arah lurus dan *cross* untuk meningkatkan hasil smash *bolavoli* pada club SONS (*sekolah olahraga negrei sriwijaya*) Palembang”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari hasil studi Pendahuluan, peneliti menemukan permasalahan

dalam proses pembinaan Bola voli di Club Bolavoli SONS , Antara lain:

1. Tidak ada perlengkapan atau aturan yang diubah selama latihan (Modifikasi permainan), sehingga belum efektif untuk atlet yang membutuhkan kematangan untuk mengarahkan smashnya ke lapangan lawan.
2. Kurangnya motivasi latihan seperti latihan yang masih monoton dan atlet menghabiskan waktu tanpa mencapai hasil yang maksimal.

Menurut Firdaus (2012:81) Secara sederhana, motivasi dapat diartikan sebagai dorongan atau penggerak seseorang untuk melakukan sesuatu. Maka perlunya di lakukan pengembangan untuk meningkatkan ketepatan *smash*, latihan ini di peruntukkan untuk para atlet untuk meningkatkan skill ketepatan smash nya yang masih terbilang asal-asalan dan akan di lakukan latihan yang bervariasi yaitu pengembangan model latihan *drill smash* dengan arah tetap atau satu arah lalu di lakukan dengan arah yang berubah arah atau dua arah, pertama yaitu arah lurus dan kedua adalah arah *cross*..

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Agar penelitian dapat terarah dengan benar sesuai dengan tujuan maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan di teliti. Berdasarkan identifikasi masalah dan keterbatasan masalah waktu, serta kemampuan penelitian, maka peneliti melakukan penelitian pengembangan Model latihan *drill smash* arah lurus dan arah *cross* untuk meningkatkan ketepatan smash pada atlet bola voli.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas dapat dirumuskan sebanyak 3 (tiga) permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Bagaimana konstruksi pengembangan latihan *drill smash* arah lurus dan arah *cross* untuk meningkatkan ketepatan smash pada atlet bola voli?

## **1.5 Tujuan Pengembangan**

1. Untuk menghasilkan konstruksi pengembangan latihan *drill smash* arah lurus dan arah *cross* meningkatkan ketepatan smash pada atlet bola voli.
2. Untuk menguji kelayakan produk pengembangan latihan *drill smash* arah lurus dan arah *cross* untuk meningkatkan ketepatan smash pada atlet bola voli

## **1.6 Manfaat Pengembangan**

Pada penelitian ini diharapkan bisa membagikan manfaat untuk berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis :

### **1. Teoritis**

Manfaat yang diperoleh ialah bisa dijadikan sebagai dasar masukan dalam menaikkan program latihan yang akan dibuat oleh pelatih dan diberikan untuk Atlet Bola voli.

### **2. Praktis**

#### **a. Bagi Pelatihan**

penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan program latihan bagi pelatih dalam meningkatkan ketepatan *smash* pada atletnya.

#### **b. Bagi Atlet**

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat agar atlet dapat meningkatkan ketepatan *smash* serta mengetahui tempat sebagai target pukulan *smash*.

#### **c. Bagi Universitas PGRI Palembang**

Penelitian ini dapat memberikan data mengenai upaya mengembangkan model latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash* Bola voli. Sehingga menjadi penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat.

## **1.7 Unsur Kebaruan/*State Of The Art***

Unsur kebaruan adalah Unsur kebaruan merujuk pada aspek atau elemen yang baru, segar, atau belum pernah ditemui sebelumnya dalam suatu konteks tertentu. Dalam berbagai bidang seperti ilmu pengetahuan,

seni, teknologi, dan bisnis, unsur kebaruan sering kali dianggap penting karena dapat menginspirasi inovasi, pertumbuhan, dan perubahan yang positif. Unsur kebaruan bisa berupa ide, konsep, produk, atau pendekatan baru yang membawa nilai tambah atau memecahkan masalah yang belum terpecahkan sebelumnya. Keberadaan unsur kebaruan dapat merangsang rasa penasaran, eksplorasi, dan eksperimen untuk menciptakan sesuatu yang lebih baik atau lebih efisien. Maka dapat di tarik garis bahwa dalam penelitian ini unsur kebaruannya adalah untuk memotivasi kepelatihan atau latihan dengan sedikit berbeda dengan mengembangkan teknik smash pada permainan bola voli dengan arah cross dan arah lurus dengan bertujuan meningkatkan hasil smash yang terarah dan tepat.