

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan orang perorang atau kelompok orang dalam rangka mencapai tujuan-tujuan tertentu. Melalui Peraturan Presiden No 86 tahun 2021, olahraga terbagi dalam beberapa akses kegiatan diantaranya olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Dalam beberapa aktivitas pada ranah pendidikan, selain dari pembelajaran olahraga juga dilakukan dalam ranah membina potensi siswa dengan kegiatan olahraga prestasi melalui kegiatan ekstrakurikuler. Banyak contoh kegiatan pembinaan potensi siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Beberapa ekstrakurikuler olahraga yang biasanya dibentuk oleh sekolah adalah ekstrakurikuler bola voli.

Bola voli adalah permainan yang dapat dimainkan oleh kelompok orang di dalam dan diluar lapangan, pembatas lapangan adalah net, caranya dengan melambungkan bola ke udara. PBVSI dalam (Iswahyudi & Sugeng, 2020). Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu atau tim saling berhadapan dalam lapangan (Saiful, Mappanyukki, & Sarifin, 2022). Permainan bola voli dilakukan dengan cara memainkan bola dengan memantul-mantulkannya ke udara tanpa batas sentuhan sampai pada bola tak dapat disentuh oleh pemain lawan (Panjaitan & Wahyudi, 2020). Permainan bola voli merupakan permainan yang cukup populer dikalangan masyarakat, termasuk kalangan pelajar.

Untuk dapat memainkan bola voli setiap pemain harus dibekali dengan teknik permainan. Keterampilan teknik dalam bermain bola adalah aspek sangat penting, (Mulyadi & Pratiwi, 2020). Keterampilan teknik tentu mendukung penampilan pemain atau tim dalam mencapai kemenangan¹ permainan bola voli memiliki variasi teknik yang sangat beragam, setiap teknik memiliki kompleksitas gerakan yang sesuai dengan kebutuhan teknik itu sendiri. Variasi teknik yang harus dikuasai setiap pemain adalah teknik servis, teknik passing, teknik smash dan teknik block, (Sistiasih, et al., 2022). Diantara teknik di atas teknik yang sering digunakan oleh pemain untuk mematikan bola di area lawan adalah teknik smash.

Menurut (Hermansyah & Permadi, 2018) adalah cara yang dilakukan pemain dalam memukul bola kelapangan lawan. (Sumantri, 2020) ciri-ciri seorang pemain melakukan smash adalah datangnya bola sangat cepat, laju bola menukik tajam dan arahnya memiliki tingkat akurasi yang baik. (Prabowo, et al., 2022) setiap pemain harus memukul bola dengan tindakan pukulan yang sangat keras dan akurat. Kedua pernyataan di atas, tentu harus diperhatikan pemain karena smash yang baik adalah smash yang bolanya dipukul keras dengan memperhatikan ketajaman dan akurasi bola yang terarah sesuai dengan tujuan. (Natas, 2018) gerakan smash dimulai dari melompat dengan tinggi, melakukan pukulan pada bola yang bergerak dengan tenaga yang kuat dan arah yang mematikan.

Menghasilkan pukulan smash yang menukik tajam, keras dan terarah tentu harus dilatih dengan metode latihan tepat. Salah satu cara yang dapat digunakan pelatih dalam melatih kemampuan smash adalah metode latihan sirkuit. Trisansy (Yola &

Rifki, 2020) metode latihan sirkuit adalah metode yang dirancang dengan menyusun beberapa variasi dalam latihan menggunakan patok atau pos. (Kusuma & Sugyanto, 2020) metode latihan sirkuit mempunyai keunggulan pada variasi latihan yang dapat ditentukan sesuai dengan jumlah dan tujuan latihan yang diinginkan. (Fahrizqi, Gumantan, & Yuliandra, 2021) latihan sirkuit dapat disesuaikan dengan kebutuhan gerak yang diharapkan baik dari dosis dan batasan latihannya.

Salah satu ekstrakurikuler bola voli di tingkat SMA adalah ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Sikap Dalam. Ekstrakurikuler ini diketuai oleh M. Zacky Arshap siswa kelas XI IPA 2. Sementara pelatih ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Sikap dalam adalah Bpk Sugandi, S.Pd. Ekstrakurikuler ini dalam dua terakhir menunjukkan performa prestasi yang menurun, karena hanya satu kali meraih juara ketiga pada tournament bola voli Dies Natalis SMK Negeri 1 Sikap Dalam. Beberapa prestasi yang pernah dicapai dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Prestasi Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Sikap Dalam

No	Tahun	Kegiatan
1	2021	Juara II Dies Natalis SMA Negeri 1 Sikap Dalam Semi Final Piala Camat Sikap Dalam Juara III Dies Natalis SMK Negeri 1 Sikap Dalam
2	2022	Juara III Piala Karang Taruna Sikap Dalam Juara I Dies Natalis SMA Negeri 1 Sikap dalam
3	2023	Juara III Dies Natalis SMA Negeri 1 Sikap Dalam
4	2024	Belum perna juara

(Sumber : Dokumen Peneliti, 2024)

Melihat dari penampilan teknik permainan siswa melalui kegiatan observasi yang peneliti lakukan, salah satu aspek kegagalan pemain dalam mencapai prestasi adalah kemampuan smash yang buruk. Banyak pemain yang tidak mampu melakukan smash dengan keras, menukik dan terarah. Kesalahan-kesalahan diakibatkan karena kemampuan lompatan masih belum maksimal, power lengan yang lemah dan koordinasi untuk menghasilkan arah bola juga belum terlihat. Melalui latihan sirkuit diharapkan siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Sikap dapat menguasai kemampuan smash yang baik.

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) Kemampuan smash yang belum ditundang aspek keterampilan yang baik.
- 2) Kompleksitas gerakan pada setiap tahapan smash belum terlihat, mulai dari melompat, timing pada bola dan akurasi bola.
- 3) 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) Pos ditetapkan menjadi 5 pos yaitu pos (1) latihan langkah, (2) latihan jump, (3) latihan power lengan, (4) latihan timing dan (5) latihan koordinasi.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Sikap Dalam?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Sikap Dalam.

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/Referensi bagi para atlet dan pelatih, sebagai kajian terdahulu bagi peneliti selanjutnya.

b) Secara Praktis

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.