

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga telah berkembang menjadi kebiasaan sosial yang populer di seluruh dunia. Olahraga telah berkembang menjadi banyak hal, termasuk rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. Olahraga juga dilakukan untuk meningkatkan kesegaran. Dalam hal ini, berbagai bidang ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan manusia, seperti kedokteran, sosial, ekonomi, dan lingkungan hidup, dipertimbangkan dan diperhatikan secara formal, baik program, sarana, maupun fasilitasnya, di bawah asuhan profesional. Yang terakhir adalah jenis olahraga di mana orang bermain untuk mencapai sasaran tertentu.

Olahraga yang difokuskan pada peningkatan kemampuan seorang atlet dalam cabang olahraga tertentu disebut olahraga prestasi. Prestasi olahraga suatu negara berfungsi sebagai pengukur kemajuan negara dan bangsa itu sendiri; selain itu, prestasi olahraga memungkinkan bendera dan lagu kebangsaan negara lain dikibarkan dan dikumandangkan. Proses pelatihan dan pembinaan saat ini seringkali tidak berkesinambungan. Seringkali, pembinaan hanya dilakukan sebelum acara olahraga, sehingga tidak selalu terlihat bahwa ada pembinaan yang terputus-putus. Padahal, pembinaan harus dilakukan secara konsisten. Untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental masyarakat, pembinaan dan pengembangan olahraga adalah bagian penting dari upaya meningkatkan disiplin dan sportifitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat menimbulkan kebanggaan nasional, seperti bola voli

Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan enam pemain. Bola voli sangat disukai oleh orang-orang dari semua usia, mulai dari anak-anak hingga remaja, dewasa hingga lansia. Beberapa teknik yang digunakan dalam permainan bola voli termasuk servis, passing bawah, passing atas, umpan, smash, dan block. seperti yang dinyatakan oleh Coimbra dalam Sudirman (2020:2). Permainan bola voli adalah permainan beregu di mana dua regu bermain melawan satu sama lain dengan bola besar. Tujuan permainan adalah untuk menjatuhkan bola ke petak lawan dan menang. Untuk benar-benar menguasai teknik dasar tersebut, diperlukan banyak upaya atau latihan yang berulang, konsisten, dan berulang.

Popularitas bola voli dilingkungan masyarakat terbukti dengan sering diselenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar Klub di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bola voli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun internasional. Keadaan ini bukan hanya merupakan tanggung jawab dari PBVSI saja, tapi merupakan tanggung jawab seluruh bangsa Indonesia. Untuk bisa membangun prestasi yang gemilang untuk anak bangsa dalam bidang olahraga, maka yang paling utama diterapkan adalah kepercayaan diri masing-masing terhadap potensi yang dimiliki, Soulliard, (2019). Selain itu juga memperhatikan kondisi fisik para atlet yang nantinya akan diturunkan masing-masing cabang olahraga, karena tanpa kondisi fisik yang bagus maka apapun olahraga yang digeluti susah untuk dikuasai, Pinar, (2016).

Menurut Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018) dalam upaya peningkatan prestasi para pemain, Latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Bentuk Latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target Latihan yang diinginkan. Kemudian untuk semua cabang olahraga sangat membutuhkan kemampuan *motoric* yang bagus, karena tanpa adanya kemampuan *motoric* yang bagus maka teknik-teknik dalam tiap cabang olahraga akan susah untuk dikuasai Naldi, (2020). Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Dalam olahraga bola voli disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya.

Pada ranah latihan usia-usia yang berbeda memberikan pengaruh penting terhadap kinerja seseorang dalam mengikuti kegiatan latihan. Selain itu Program latihan juga harus terkait dengan peningkatan kesehatan dan kebugaran. Smash adalah teknik untuk mendapatkan poin dari lawan dengan mematikan bola dari berbagai sudut atau area lapangan. Smash yang berbeda dapat menipu lawan dan akhirnya mematikan lawan. Seorang smasher yang baik harus memiliki lompatan yang kuat, pukulan yang kuat, dan kegesitan, serta kemampuan untuk memukul bola sekeras mungkin. Sukrawan, 2020: 104.

Hal tersebut perlu diperhatikan mengingat teknik dasar merupakan faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan bola voli, Lardika & Salam dalam Risma dan Jatra, (2020:55). Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik seorang pemain bola voli harus melakukan latihan secara rutin,

terprogram dan berkesinambungan. Untuk mendapatkan kemampuan teknik dasar yang baik hanya dapat dilakukan dengan melakukan latihan, terprogram, dan berkesinambungan. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan, Boreham dalam Risma dan Jatra, (2020:55) bahwa optimisasi penampilan merupakan hasil latihan dalam jangka waktu Panjang dan terstruktur.

Salah satu klub bola voli Palembang adalah Vorjas. Club Vorjas adalah tempat di mana Anda dapat menyalurkan minat dan bakat Anda serta meningkatkan kemampuan Anda dalam bermain bola voli. Anggota Club Vorjas terdiri dari siswa SMP, SMA, mahasiswa, dan orang-orang dari lingkungan sekitar. Setelah melakukan observasi di lapangan, peneliti menemukan bahwa prestasi di Club Vorjas masih buruk. Banyak atlet putri belum menguasai teknik smash dasar dan tidak dapat mencapai target lompatan dalam permainan bola voli. Dari masalah-masalah ini, peneliti termotivasi oleh situasi di mana atlet melakukan smash bola keluar dari garis, masih bisa diblokir oleh lawan, dan tidak tepat sasaran.

Haq (2019) menyatakan bahwa atlet bola voli Club Vorjas tidak memiliki kemampuan smash yang baik, yang mengakibatkan prestasi yang kurang optimal dan teknik smash yang tidak efektif. Gerakan teknik dasar yang mendukung konsep dasar permainan dan menitik beratkan pada pengembangan kemampuan dan keterampilan motorik bermain bola voli. Atlet bola voli Club Vorjas juga kurang serius dalam melakukan latihan, seperti yang terlihat saat mereka mau mulai latihan. Padahal pemanasan sangat penting untuk mempersiapkan tubuh untuk latihan, Alnedral (2019).

Dari Permasalahan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“PENGARUH MODEL LATIHAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* PADA ATLET BOLA VOLI PUTRI *CLUB* VORJAS PALEMBANG”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini ditemukan bahwa kemampuan atlet dalam melakukan *smash* masih belum efektif. Hal ini terlihat dari cara penempatan bola yang dilakukan oleh atlet dalam melakukan *smash* masih belum sesuai dengan harapan. Beberapa penyebab masalah setelah diidentifikasi adalah :

- 1) Adanya atlet putri yang belum mencapai tinggi lompatan saat melakukan *smash*.
- 2) Program latihan belum terlaksana secara maksimal.
- 3) Belum diketahuinya pengaruh model latihan *Hurdle Hopping* terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli putri *Club* Vorjas Palembang pada usia 12-15 tahun.

1.3 Pembatasan Lingkup Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang terlalu luas, dan untuk memperoleh gambaran yang jelas perlu ada pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalahnya adalah Pengaruh Model Latihan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Smash* pada Atlet Bola Voli Putri *Club* Vorjas Palembang yang berusia 12-15 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh model latihan *Hurdle Hopping* terhadap kemampuan *smash* pada atlet bola voli putri *Club Vorjas Palembang?*”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Model Latihan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Smash* pada Atlet Bola Voli Putri *Club Vorjas Palembang*

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dalam mengajar *smash* pada atlet bola voli.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dalam hal yang berkenaan dengan bola voli, serta bermanfaat sebagai wawasan dalam melakukan kajian ilmiah.

3. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi atlet dalam berlatih guna meningkatkan kemampuan *smash* pada permainan bola voli.

4. Bagi Almamater

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan perbandingan atau rujukan bagi peneliti yang akan dilanjutkan selanjutnya.

