

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli adalah permainan yang pada awalnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (to volly) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Olahraga bola voli berkembang di berbagai negara termasuk Indonesia pada tahun 1928 yang di bawa oleh orang-orang Belanda. Permainan bola voli sangat banyak diminati diberbagai lapisan masyarakat dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua dibuktikan dengan banyaknya lapangan bola voli diperkotaan bahkan dipedesaan sekalipun serta banyaknya kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, antar perusahaan dan lainnya.

Permainan bola voli di mulai dengan pukulan servis dari daerah servis. Peraturan dasar yang digunakan adalah bola harus di pantulkan tangan, lengan, atau bagian depan badan dan anggota badan. Bola harus di sebrangkan ke lapangan lawan melalui atas net. Keterampilan permainan bola voli teknik dasar yaitu: servis, passing, umpan, smash, dan bendungan.

Seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Dalam pertandingan bola voli faktor yang berpengaruh terhadap kemenangan adalah kualitas dan kuantitas dalam menyerang lawan, spike/smash adalah sebuah teknik pukulan atau serangan yang bertujuan agar bola dapat mendarat di area lawan, tanpa bisa diblok atau ditahan.

Penguasaan teknik dasar smash dalam permainan bola voli sangat penting, keberhasilan suatu regu dalam memenangkan bola voli banyak ditentukan oleh *smash*. Sebab *smash* merupakan cara untuk memenangkan angka. Teknik smash adalah teknik paling susah dalam permainan bola voli karena memerlukan kondisi fisik yang baik dan koordinasi gerak yang maksimal. Smash memerlukan power yang kuat dan timing yang tepat (Setiawan et al., 2018).

Pukulan *smash* dipengaruhi oleh lompatan, kekuatan otot lengan, kelenturan tangan, kelenturan pinggang dan penempatan bola yang baik. Idealnya, *smash* bola voli harus memiliki pukulan yang kuat di saat tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah. *Smash*

merupakan pukulan keras yang mematikan karena agar bola sulit diterima atau dikembalikan.

Pukulan yang baik dapat di peroleh dengan adanya latihan latihan yang efektif. Dibutuhkannya model latihan agar mencapai tujuan maksimal dari latihan. Pada ranah latihan yang berbeda memberikan pengaruh penting terhadap kinerja atlet/siswa dalam mengikuti latihan. Selain itu program latihan juga harus dikaitkan dengan peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani. Program untuk siswa tingkat Sekolah Menengah Pertama, siswa menginginkan adanya keterampilan baru serta mengembangkan pikiran untuk belajar *fair play*, jiwa sportivitas yang baik dan menginginkan pemanfaatan waktu luang.

Hal tersebut sebenarnya sudah menjadi awal yang sangat baik dalam latihan, ketika kemauan yang besar dimiliki oleh atlet/siswa maka transfer ilmu yang dilakukan bisa lebih efektif, namun latihan bola voli bisa menjadi kurang efektif dan menyenangkan bahkan membuat atlet/siswa merasa kesulitan melakukan hal ini disebabkan kurangnya kreatifitas pelatih/guru dalam membuat model latihan yang menarik bagi atlet/siswa namun tetap efektif dalam mencapai tujuan yang dirancang dalam setiap latihan.

Pada latihan bola voli jika seorang pelatih/guru kurang dalam mengembangkan kreativitas maka atlet/siswa kurang memiliki minat dalam mengikuti latihan, apalagi bagi atlet/siswa yang pernah mengalami trauma cedera. Untuk itu seorang pelatih/guru harus mampu melaksanakan tugas dan mengadopsi model latihan baru yang dapat membantu masalah atlet/siswa serta mencapai tujuan latihan, khususnya pada bagian *smash*. Hal inilah yang terkadang sulit untuk diwujudkan oleh para pelatih/guru. Kelemahan latihan olahraga bola voli yang sering terjadi pengembangan model yang monoton sering membuat atlet/siswa mengalami kesulitan dalam mengikuti latihan bola voli. Hal inilah yang terjadi pada siswa di SMPN 12 Tambun Selatan dan SMP AL Muslim, pelatih/guru belum menggunakan model latihan yang bervariasi serta belum mengoptimalkan kreatifitas yang dimiliki pelatih/guru sehingga atlet dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler bola voli mengalami kesulitan kesukitan yang tidak ada akhirnya, oleh karena itu atlet/siswa sangat susah dalam mencapai latihan *smash* dengan baik dan benar secara maksimal.

Ketertarikan atlet/siswa masih rendah dalam kegiatan latihan bola voli, khususnya *smash* sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal. Oleh karena itu, untuk mengatasi hal tersebut harus ada upaya dalam mengatasinya yaitu dengan

menggunakan variasi model latihan. Peneliti menyampaikan materi *smash* dengan model-model yang lebih menarik dan menyenangkan untuk atlet/siswa ekstrakurikuler SMP. Maka dari itu peneliti lebih memilih membuat model latihan *Smash* untuk ekskul di tingkat SMP yang disesuaikan dengan karakteristik atlet/siswa. Latihan *smash* bola voli untuk atlet/siswa SMP telah sampai pada teknik keterampilan, maka dalam latihan nantinya atlet/siswa akan melakukan model *smash* yang menarik untuk dilakukan dari hal yang termudah hingga hal yang tersulit.

Melalui model latihan *smash* bola voli diharapkan dapat membantu atlet/siswa dalam mempelajari keterampilan *smash* lebih baik. Serta dapat digunakan sebagai tantangan untuk pelatih/guru terutama pada saat memberikan materi latihan *smash*. Agar tujuan tersebut tercapai maka seorang pelatih/guru juga harus memperhatikan karakteristik atlet/siswa SMP pada umumnya yang senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok serta senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Sehingga nantinya dalam menggunakan model-model ini guru/pelatih bisa menyelaraskan dengan kondisi dan situasi yang di hadapi oleh atlet/siswa. Pembuatan model latihan yang tepat di dalam latihan *smash* yang tentu saja gerakannya harus mendukung dan berhubungan dengan *smash* (permulaan, perkenaan, dan gerakan lanjutan). Terkait dengan pernyataan-pernyataan yang telah dikemukakan di atas maka hal tersebut menunjukkan bahwa perlu model latihan *smash* bola voli, yang nantinya dapat dijadikan sebagai solusi untuk memudahkan atlet/siswa dalam latihan *smash* secara lebih efektif.

B. Fokus Masalah

Fokus masalah dalam penelitian ini adalah model latihan *Smash* untuk membantu atlet/siswa mempelajari *smash* bola voli pada ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan uraian di latar belakang masalah, permasalahan utamanya adalah yang terkait dengan optimalisasi model latihan *smash* bola voli serta belum maksimalnya pelaksanaan latihan di ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah di atas, dapat dirumuskan masalahnya yaitu Bagaimanakah model latihan *smash* bola voli dan kelayakan model untuk Sekolah Menengah Pertama?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian ini menghasilkan model latihan *Smash* bola voli untuk Sekolah Menengah Pertama yang teruji. Tujuan tersebut dapat tercapai melalui sub tujuan berikut:

1. Dapat menambah ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan kepada pelatih untuk mengefektifkan proses latihan khususnya *smash* bola voli melalui model latihan *smash* untuk Sekolah Menengah Pertama.
2. Dapat memberikan suatu pengalaman kepada atlet/siswa Sekolah Menengah Pertama tentang model latihan *Smash* agar atlet/siswa dapat lebih tertarik dalam mengikuti proses latihan sehingga hasil dan proses latihan dapat meningkat lebih baik.



