

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam cabang olahraga untuk mencapai prestasi atau meningkatkan keterampilan teknik dasar diperlukan proses latihan yang terarah, baik, berkesinambungan dan terprogram. Latihan harus dilakukan dari mulai usia dini sampai dengan puncak usia seorang atlet. Agar dapat menguasai teknik dasar permainan haruslah melalui proses latihan terlebih dahulu, karena dengan proses latihan atlet terlebih dahulu diarahkan untuk menguasai keterampilan teknik dasar. Untuk mencapai kemampuan terbaik tentunya harus memperhatikan aspek-aspek latihan terlebih dahulu. Terdapat empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu: a). Latihan fisik, b). Latihan teknik, c). Latihan taktik, d). Latihan mental. Keempat aspek latihan tersebut harus menjadi pegangan utama para pelatih dalam rangka meningkatkan kemampuan atlet agar tercapai sebuah prestasi. Ini menjadikan hal mutlak yang harus digunakan dalam setiap latihan, agar pelatih dapat menentukan sasaran yang tepat terhadap atlet yang akan dilatih, selain itu dengan menggunakan keempat aspek tersebut latihan menjadi terarah.

Pembinaan yang teratur, sistematis, terprogram, dan berkesinambungan dengan pendekatan IPTEK yang ditetapkan dalam program latihan, sehingga dapat meningkatkan kualitas kemampuannya. Pencapaian prestasi dalam olahraga sangat didukung oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pembinaan prestasi.

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan dunia olahraga, karena dengan pembinaan olahraga dapat meningkatkan prestasi dan semuanya tidak lepas dari campur tangan seorang pelatih. Untuk suatu pembinaan diperlukan suatu wadah yang dapat membina atlet sehingga menjadi atlet yang terampil. Adanya sarana dan prasarana yang mendukung akan membantu pelaksanaan latihan yang sistematis dan kontinu, serta pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu klub.

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan secara nasional perlu terus dikembangkan dan dilaksanakan dalam meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia. Pembinaan dan pengembangan menjadi tanggung jawab dan peranan dari berbagai pihak agar berjalan dengan baik. Pembinaan dapat ditingkatkan dari mulai daerah, provinsi hingga tingkat nasional. Prestasi dapat dicapai oleh setiap orang yang memiliki bakat, minat kemampuan, dan potensi, oleh karena itu prestasi didapatkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga. Di Indonesia pengembangan dan pembinaan olahraga dapat diperoleh dari perkumpulan-perkumpulan yang terdapat disetiap daerah yang disebut klub.

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Olahraga bola voli dinaungi *Federation Internationale de Volleyball* (FIVB) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia dinaungi oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Agar mendapat prestasi yang optimal dalam setiap cabang olahraga, maka perlu penguasaan teknik dasar dari cabang yang dimainkan.

Permainan bola voli adalah permainan yang menggunakan tempo yang cepat dan tidak akan efektif apabila menggunakan permainan tempo lambat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang baik dan benar akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan pada akhirnya akan menimbulkan kesalahan dalam penyelesaian akhir permainan. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Tumbuhnya olahraga bola voli di FIK UNJ tercermin dari prestasi yang diraih oleh klub bola voli Fortius UNJ. Hampir dalam setiap kejuaraan klub bola voli Fortius UNJ memperoleh juara. Hal tersebut menunjukkan bahwa pembinaan bola voli di klub Fortius UNJ mampu bersaing dengan klub-klub lain. Namun, masih ada kekurangan yang perlu dibenahi dalam pembinaan prestasi olahraga bola voli di klub Fortius UNJ, beberapa diantaranya yaitu masalah sarana dan prasarana, jumlah pelatih yang memiliki lisensi kepelatihan masih sedikit, dan juga kualitas kompetisi yang perlu diperbaiki.

Olahraga di klub bola voli Fortius UNJ mengalami perkembangan yang baik dari tahun ke tahun. Dari olahraga yang digemari saja mampu menjadi olahraga yang berprestasi. Terbukti dari prestasi yang diraih oleh atlet bola voli di berbagai kejuaraan Mahasiswa Daerah maupun Nasional yang diikuti, contohnya POMDA 2018 di Jakarta mendapatkan peringkat 1, dan terdapat perwakilan dari mahasiswa klub bola voli Fortius UNJ yang mewakili POMNAS hingga POMASEAN. Namun, beberapa tahun kebelakang klub bola voli Fortius UNJ

sedikit mengalami penurunan prestasi dikarenakan sarana dan prasarana latihan mengalami penutupan akibat pandemic Covid-19.

Menurut data statistik yang diambil oleh VIS (*Volleyball Information System*) dalam pertandingan Invitasi Bola Voli Puteri, dari 3 pertandingan yang diikuti oleh tim Bola Voli Puteri Fortius UNJ tingkat kesuksesan *spike* dibawah 50%. Dari pertandingan pertama melawan PPOP DKI, tingkat kesuksesan *smash* atlet putri Fortius UNJ sebesar 21,90%, di pertandingan ke dua melawan PPOPM Kab. Bogor tingkat kesuksesan *smash* atlet putri Fortius UNJ sebesar 17,46%, pertandingan ke tiga melawan SKO Kemenpora sebesar 26,77%. Dari hasil statistik tingkat kesuksesan *smash* atlet putri Fortius UNJ sangat minim hasilnya, maka dari itu kemampuan *smash* Fortius UNJ harus ditingkatkan lagi dengan pembuatan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet putri Fortius UNJ.

Pada saat ini pembinaan tingkat klub dalam menjalankan program masih belum jelas. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketidak tetapan jadwal pertandingan bola voli yang dilaksanakan, kualitas pelatih, sarana dan prasarana, dan masih banyak faktor lainnya. Program latihan yang tidak jelas ini juga berdampak dengan kondisi atlet yaitu kondisi secara fisiologis maupun psikologis atlet.

Upaya meningkatkan kemampuan atlet komponen latihan yang diberikan harus bertahap meliputi latihan teknik, fisik, dan taktik. Latihan ini disusun dan diatur dalam program latihan yang dapat menentukan *peak performance* atlet.

Dalam peningkatan keterampilan atlet harus melalui beberapa proses dikarenakan banyaknya komponen teknik yaitu *spike*, *block*, *defense*, dan *service*.

*Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam upaya meraih kemenangan (Yunus, 1992: 108). Selanjutnya Soeharno HP (1982: 16) menjelaskan bahwa teknik *smash* digolongkan menjadi *open smash*/ normal *smash*, *semi smash*, *quick smash*, *push smash*, dan *poll straight smash*. Menurut Pakarindo (2006:08). Menurut Apriyanto dan Mulyana (2018:10) *smash* merupakan pukulan bola yang keras/pelan, sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan, dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan angka. *Smash* atau *spike* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan ketika pertandingan sedang berlangsung. Pukulan ini harus melewati atas net dan membuat lawan sulit untuk mengembalikan bola. *Smash* merupakan suatu teknik yang terdiri dari: (1) Langkah awal, (2) Tolakan, (3) Memukul bola pada saat di udara, dan (4) Saat mendarat. Adapun variasi latihan *smash* bentuk sebelumnya yang digunakan yaitu : (1) latihan *open smash* sederhana, (2) latihan *smash* dengan menerima *passing*, (3) latihan *semi smash* biasa.

Latihan bola gantung dan bola lempar merupakan dua metode latihan yang berbeda. Latihan bola gantung merupakan latihan *smash* statis karena bola yang digunakan diam saat akan dipukul sehingga atlet harus meraih bola gantung setinggi-tingginya, sedangkan bola lempar merupakan latihan *smash* dinamis karena bola yang digunakan cenderung statis saat akan dipukul sehingga atlet harus menemukan *timing* yang baik agar atlet bisa menghasilkan bola yang bagus sehingga menyulitkan lawan hingga mendapatkan poin.

Dari latar belakang yang penulis sampaikan, hal ini mendorong penulis untuk mengkaji kemampuan *smash* atlet putri bola voli Fortius UNJ dengan memberikan perbandingan latihan yang lebih efektif dan efisien yaitu perbandingan latihan bola gantung dan bola lempar. Dengan dikajinya dua metode latihan ini, sehingga dapat diketahui sejauh mana pengaruh metode latihan yang diberikan kepada atlet putri bola voli Fortius UNJ dalam meningkatkan kemampuan *smash*.

### **B. Identifikasi Masalah**

Mengacu pada latar belakang di atas agar tidak meluasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah yaitu :

1. Pentingnya kemampuan *smash* pada atlet bola voli putri Fortius UNJ terhadap kemampuan tim dan masing-masing atlet.
2. Peranan pelatih dalam memberikan program latihan yang tepat kepada atlet bola voli putri Fortius UNJ
3. Faktor-faktor yang menjadi penyebab atlet belum memiliki kemampuan *smash* yang stabil

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perbandingan latihan *drill* bola gantung dan bola lempar terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli putri Fortius UNJ tahun 2021.

#### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan *drill* bola lempar dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli atlet putri Klub Fortius UNJ ?
2. Apakah metode latihan bola gantung dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli atlet putri Klub Fortius UNJ ?
3. Manakah yang lebih efektif antara perlakuan *drill* bola lempar dan bola gantung terhadap kemampuan *smash* bola voli atlet putri Klub Fortius UNJ ?

#### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut :

##### 1. Teoretis

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang olahraga bola voli serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian dalam olahraga bola voli, khususnya kemampuan *smash*.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, Pembina, dan pelatih tentang metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *smash*.

- b. Menambah pengetahuan dan wawasan baik untuk peneliti, pengajar, pembina, pelatih dan atlet bola voli dalam menerapkan perbandingan latihan *drill* bola lempar dan latihan bola gantung untuk meningkatkan kemampuan *smash*.
- c. Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi pembina dan pelatih bola voli dalam menerapkan metode latihan, sehingga lebih efektif dan efisien.
- d. Informasi bagi mahasiswa ataupun masyarakat yang ingin melakukan penelitian dengan hal terkait dalam tulisan ini.

