

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu usaha pendidikan yang menggunakan Tubuh bertindak sebagai mediator. Pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari usaha pendidikan pada umumnya. Pendidikan modern adalah upaya untuk mempengaruhi tumbuh kembang anak bagi kehidupan jasmani dan rohani disusun secara ilmiah, berorientasi dan sistematis pendidikan yang kompeten. Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu bentuk pendidikan. Pendidikan jasmani adalah serangkaian kegiatan jasmani, permainan dan latihan yang bertujuan untuk melatih siswa yang sehat untuk mencapai hasil akademik yang baik (Kampar, 2017). Olahraga adalah aktifitas melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani, dan bertujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Olahraga juga merupakan salah satu bentuk dari pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Selain itu, salah satu contohnya adalah dengan melakukan olahraga. Salah satunya olahraga bola voli. Perkembangan psikomotor didapat dari gerakan bola voli yang sangat membutuhkan kekuatan fisik.

Permainan bola voli juga mempunyai estetika, pada saat melompat, variasi pukulan dan serangan. Hal ini bisa terjadi jika seorang pemain menguasai seluruh teknik permainan bola voli. Dijelaskan bahwa teknik permainan bola voli meliputi passing, servis, bloking, dan smash. Memukul bola dalam permainan bola voli merupakan hal yang paling penting pada saat bermain. Serang untuk melaju poin demi poin dalam pertandingan. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain bola voli yang handal, selain mengetahui permainannya juga perlu menguasai keterampilan dasar. Keterampilan dasar yang harus dimiliki setiap pemain antara lain melakukan servis, passing, bloking, dan menghancurkan. Setelah menguasai semua teknik dasar dalam permainan bola voli, pemain dapat dengan mudah memosisikan dirinya di depan atau di belakang, sehingga diperlukan kerja sama

dan kekompakan setiap pemain dalam timnya untuk mencapai kemenangan (Candra & Kurniawan, 2020).

Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan enam orang. Cara bermainnya adalah dengan menendang bola maju mundur melewati net dan masing-masing tim berusaha menjatuhkan bola ke area lawan secepat mungkin dengan pantulan yang sempurna. Menguasai teknik, kemampuan fisik, taktis dan mental baik, dan kerja sama diperlukan untuk memenangkan permainan (Kamila Azrah, 2020). Permainan bola voli sangat cepat perkembangannya, antar lain disebabkan oleh : Tidak memerlukan lapangan yang luas, Mudah dimainkan, Alat-alat yang digunakan untuk bermain sangat sederhana, Permainan ini sangat menyenangkan, Kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil dapat dimainkan di alam bebas maupun di ruang tertutup, dapat di mainkan banyak orang (Kamila Azrah, 2020).

Bola voli merupakan olahraga beregu atau beregu, setiap tim terdiri dari 6 orang pemain aktif dan 6 orang pemain pengganti. Setiap tim berlomba mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya untuk memenangkan permainan dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan, juga menerima poin jika lawan melakukan kesalahan sesuai aturan (Arif Fadhila, 2021). Bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Permainan bola voli di pengaruhi oleh banyak faktor, antara lain 1) fisik (*bodi*), 2) psikis (*mind*), dan 3) jiwa (*soul*). Faktor-faktor tersebut hendaknya diperhitungkan atau diperhatikan dalam penyusunan “program latihan” atau rencana latihan tahunan, bulanan, mingguan, dan bahkan kegiatan harian. Hal tersebut dimaksudkan agar program kerja latihan dapat memberi hasil seoptimal mungkin. Persiapan seseorang pelatih sungguh sangat memegang peran penting dalam memberi arah bagi terciptanya tujuan yang akan dicapai, baik itu tujuan latihan, baik itu latihan jangka pendek, maupun tujuan jangka panjang. Penyusunan program ini tentu akan memberi arah yang baik yang jelas tentang hal-hal yang ingin dicapai serta bagaimana upaya untuk mencapainya

Beberapa cara untuk melatih kemampuan teknik smash adalah dengan menggunakan metode latihan *drill* dan metode lari gawang. Metode latihan *drill* adalah suatu kegiatan dimana hal yang sama diulang-ulang dengan sungguh-sungguh, dengan tujuan untuk memperkuat suatu ikatan atau mengasah suatu keterampilan sehingga menjadi permanen. Kekhasan metode ini adalah mengulang hal yang sama beberapa kali. Sedangkan lari gawang merupakan latihan yang dirancang untuk membangun ketahanan kaki, dan Kelincahan gerakan yang diperlukan untuk game. Gawang dibentuk sesuai ukuran, yaitu panjang 1 meter dan masing-masing lebarnya 50cm. Fungsinya untuk melewati rintangan dan tantangan, sehingga atlet termotivasi untuk melampauinya. Lompat Gawang sangat penting dalam bola voli. Jadi jika Anda memiliki kekuatan kaki yang baik, Anda diharapkan pandai melompat saat menyerang (menghancurkan), bertahan (blocking), atau melakukan servis. Latihan dengan kedua kaki akan semakin mengurangi tekanan bantalan, tetapi untuk meningkatkan intensitas, lompatlah dengan satu kaki.

Satu dari Teknik permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah smash bola. Smash dalam permainan olahraga bola voli adalah taktik yang sering digunakan untuk menyerang dan menimbulkan kerugian psikologis dan taktis pada lawan untuk mengumpulkan poin/nilai. Melalui pengamatan penulis, ia melihat banyak sekali pemain Bola Voli di Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PSM Randublatung sedang melakukan smash harus membunuh lawan, justru menguntungkan lawan. Karena kebisingan ini Jangan lakukan apa yang kamu mau, jangan terburu-buru, jangan bekerja keras, tidak terarah, memungkinkan lawan lebih mudah mendekati dan mengembalikan bola dengan kekuatan yang sama mudah. Ciri-ciri smash bola adalah keras, keras ke bawah, dan kecepatan bola cepat ke arah tersebut pekarangan lawan, sehingga serangan ini memerlukan daya ledak yang kuat dari otot-otot kaki mempunyai kemampuan melompat lebih besar dan tinggi, sehingga teknik memukul bola lebih baik Hasilnya akan lebih baik. Selain itu, kekuatan otot lengan juga penting. Kualitas bendungan yang tercipta memiliki jangkauan yang lebih luas (Maifa, 2021). *Smash* adalah serangan utama dalam bola voli, dan untuk memenangkan smash membutuhkan jangkauan yang jauh dan lompatan yang tinggi, yang juga dipengaruhi oleh otot

pendukung. Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar dapat bermain Sehat. Teknik dasar meliputi servis, underpass, pass, smash dan lain-lain. Servis adalah pukulan pembuka untuk menandakan dimulainya permainan, sedangkan operan adalah gerakan di mana bola memantul dengan kedua tangan atau dengan jari. Smash didefinisikan sebagai uang keras yang menyelam ke bawah untuk mencetak poin. Tim yang dinyatakan sebagai pemenang adalah tim yang terlebih dahulu meraih 25 poin.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerakan ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Kegunaan ketepatan dalam bolavoli meliputi: (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (3) mempermudah menguasai teknik dan taktik Ketelitian atau ketepatan dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan mengarahkan gerakan menuju sasaran. Sasarannya bisa berupa jarak jauh atau benda hidup. Ketepatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting. Untuk bisa melakukan servis dengan tepat, seorang pemain harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Namun pada kenyataannya, para pemain mengalami penurunan konsentrasi yang mengakibatkan servis tidak tepat sasaran. (Noerjannah et al., 2016). Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dengan kenyataan (hasil) yang di peroleh terhadap sasaran tertentu. Ketepatan merupakan suatu factor yang di perlukan seseorang untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Dari pendapat tersebut ketepatan smash adalah sebuah usaha dari kemampuan yang dimiliki seorang pemain bola voli dalam mengarahkan bola (*smash*) sesuai sasaran dan tujuan yang diinginkan.

Ketepatan smash ini mempunyai manfaat dalam bola voli antara lain dapat meningkatkan prestasi para atlet bola voli, gerakan anak / siswa latih dapat efektif dan efisien, mencegah terjadinya cedera, mempermudah menguasai teknik dan taktik. Adapun terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi pada ketepatan smash yaitu 1) factor dari dalam diri seorang (internal) yang mana factor ini merupakan keterampilan cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, dan perasaan. 2) Kemudian ketepatan smash dapat di pengaruhi dari faktor dari luar (

eksternal) yaitu besar kecilnya tingkat kesulitan dan keadaan lingkungan. Agar seseorang dapat melakukan ketepatan smash dengan baik maka perlu di berikan latihan-latihan tertentu guna meningkatkan dan melatih kemampuan untuk mencapai keinginan.

Dari Hasil Observasi pada siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PSM Randublatung tanggal 24 sampai 25 Desember 2022 yang diikuti 30 siswa yaitu 22 putri dan 8 putra. Hasil tersebut diperoleh bahwa teknik dasar bolavoli paling dominan / kekurangan dalam teknik dasar bolavoli adalah teknik dasar smash bolavoli. Dalam melakukan teknik smash bolavoli, siswa ketika melakukan awalan sampai gerakan mendarat masih kurang efisien. Dari hasil observasi yang didapat nilai dari ketepatan smash pada siswa SMK PSM Randublatung masih di bawah rata-rata dimana, dari 30 siswa yang dapat melakukan ketepatan smash yaitu 40% (12 siswa) sedangkan 60% (18 siswa) yang belum bisa melakukan ketepatan smash secara baik. Menurut pengamatan penulis, kemampuan smash siswa dalam permainan bola voli masih lemah, dan masih banyak siswa yang belum mengetahui teknik dasar smash dengan benar. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis berencana untuk memperbaiki masalah tersebut dengan menerapkan metode latihan dan hambatan dalam pembelajaran bola voli. Penerapan metode *drill* untuk mengatasi masalah tersebut, mengingat metode *drill* merupakan metode pembelajaran melalui pengulangan gerakan yang tujuannya agar secara otomatis melakukan gerakan yang baik dan benar. Sementara metode lari gawang untuk mengatasi siswa dalam melakukan langkah gerak smash dengan benar. Berdasarkan uraian di atas, penulis mengambil judul yang akan dikaji adalah “Perbandingan Latihan Lari Gawang Dan Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PSM Randublatung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah tertera diatas adapun rumusan masalah yang telah didapatkan yaitu :

- 1.2.1 Adakah pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan smash pada ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung ?
- 1.2.2 Adakah pengaruh latihan lari gawang terhadap ketepatan smash pada ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung ?

1.2.3 Apakah ada perbedaan pengaruh latihan lari gawang dan latihan *drill* terhadap ketepatan smash bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung ?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan banyaknya permasalahan yang diidentifikasi berdasarkan latar belakang masalah diatas dikarenakan keterbatasan waktu, dan kesempatan maka perlu diadakannya pembatasan masalah. Penulis akan membatasi masalah dengan pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1.3.1 Subjek penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung yang mayoritas kelas X.

1.3.2 Hasil keterampilan dasar bolavoli hanya terbatas pada ketepatan teknik dasar smash.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan yang terjadi diatas diperlukannya solusi untuk membantu pemahaman peserta didik dalam mempraktikkan teknik dasar smash. Sehingga penulis memperoleh tujuan dari penulisan artikel ini yaitu :

1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan smash pada ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung.

1.4.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan lari gawang terhadap ketepatan smash pada ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung.

1.4.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan lari gawang dan latihan *drill* terhadap ketepatan smash bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi manfaat untuk :

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi, serta umpan balik bagi proses pembelajaran (referensi kepustakaan) dan memberikan sumbangan pemikiran terhadap penelitian yang akan datang. Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan masukan untuk mengembangkan bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung.

1.5.2 Manfaat praktis

Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar smash bolavoli dan dapat meningkatkan prestasi atau nilai siswa. Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi pihak yang bersangkutan dalam proses pembinaan bolavoli agar tercipta prestasi yang baik, dalam hal ini adalah atlet dan pelatih.

1.6. Definisi Istilah

- 1.6.1 Menurut Pratama et al (2013), Bola voli merupakan salah satu olahraga yang telah mendapatkan popularitas di masyarakat, baik di sekolah, organisasi pemerintah maupun swasta, universitas dan masyarakat. Keberhasilan dalam permainan bola voli akan baik apabila tubuh dan pikiran saling berhubungan erat dalam gerak-gerik permainan, jiwa merupakan mesin utama yang mengendalikan kemampuan fisik yang dimilikinya.
- 1.6.2 Menurut Qorry Armen Gemael dan Febi Kurniawan (2020), *smash* merupakan pukulan utama atau kuat dalam menyerang melepaskan bola dalam upaya untuk menang. Smashing adalah salah satu bagian dinamis di mana seorang pemain melompat tinggi, memukul bola dengan gerakan yang energik dan terarah yang harus melampaui net atau jaring, sambil menghindari rintangan lawan di jaring.
- 1.6.3 Menurut Hermansyah & Permadi (2018), ketepatan adalah kesesuaian antar kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.
- 1.6.4 Menurut Sumarna & Muhani (2022), latihan *drill* merupakan metode pelatihan yang menarik bagi pelatih dan guru dan sangat cocok jika tujuan pembelajaran adalah membantu siswa menguasai keterampilan motorik standar atau tertentu.
- 1.6.5 Menurut Mukrimaa et al (2016), Latihan lari gawang merupakan latihan lari gawang yang sangat penting dalam permainan bola voli, yaitu jika

anda mempunyai kekuatan kaki yang baik maka anda harus mampu melompat dan menyerang (*smash*), bertahan (*block*) atau melakukan servis. Lari gawang mengutamakan percepatan dan kecepatan agar dapat sampai secepat mungkin di garis finish. Kecepatan (*velocity*) harus dalam kondisi stabil agar mampu melewati gawang. Dimana untuk melewati gawang dibutuhkan dorongan / energi agar tungkai dapat mendorong sekuat mungkin.



UNUGIRI