

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bolavoli adalah salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakat Indonesia khususnya kalangan remaja. Permainan bolavoli dilakukan secara berkelompok dengan jumlah pemain sebanyak 6 orang dalam satu tim. Sehingga dapat menumbuhkan rasa kebersamaan serta kekompakan dalam pelaksanaannya. Menurut (Tapo, 2019) Permainan bolavoli adalah “Olahraga permainan bola besar yang dimainkan pada area permainan (lapangan) khusus oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari enam pemain, yang memainkan bola dengan ketentuan khusus untuk menyeberangi bola melewati jaring (net)”. Permainan bolavoli memiliki keuntungan besar dalam melatih atlet dan perkembangan fisik dan mentalnya. Perkembangan fisik bertujuan untuk membentuk postur tubuh yang baik, antara lain anatomi, fisiologi, kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan lain-lain, yang merupakan bahan pembangun kesehatan dan kebugaran. Manfaat spiritual seperti psikologi, kepribadian, dan karakter tumbuh satu arah untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Selain dapat menyehatkan tubuh, olahraga bolavoli juga dapat dijadikan sebagai ajang prestasi yang membanggakan bagi diri sendiri, keluarga, dan bangsa. (Yesserie, 2015) Olahraga prestasi menurut Undang-Undang Nomor

3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi pada tingkat daerah, nasional, dan internasional dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi”.

Permainan bolavoli merupakan salah satu contoh dari cabang olahraga bola besar. Permainan ini masuk ke dalam kategori pertandingan berkelompok karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain ada juga variasi permainan bolavoli pantai yang timnya hanya memiliki dua pemain. Memainkan bolavoli dengan cara memukul bola agar melewati bagian atas net (jaring) yang ada di tengah lapangan. Agar mendapatkan point, pemain dalam satu tim harus mengarahkan atau melewati bola kearah lapangan lawan, sehingga bola terjatuh di daerah pertahanan lawan. Menjadi seorang pemain bolavoli berprestasi harus menguasai atau memahami teknik dasar oleh setiap pemain, diantaranya : Servis, passing, *smash*, dan blok. Walaupun terbilang sulit tapi teknik dasar tersebut dapat mempengaruhi permainan. Dilihat dari definisi permainan bolavoli, hakikat dari tujuan dasar permainan bolavoli adalah menggunakan teknik khusus untuk menyebrangi atau melewati atas net (jaring) : (a) menempatkan bola agar menyentuh permukaan lapangan pada daerah permainan lawan, dan (b) mempertahankan bola agar tidak menyentuh permukaan lapangan pada

daerah permainan sendiri, sehingga menjadi dua bentuk kegiatan atau aktivitas pokok selama permainan dengan ketentuan-ketentuan khusus yang membatasi cara pemain dalam memainkan bola dengan berbagai keterampilan gerak teknik dasar, yang selanjutnya dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok bentuk teknik dasar, yaitu kelompok teknik dasar untuk menyerang dan kelompok teknik dasar untuk bertahan dalam penerapan strategi permainan bolavoli.

Teknik *smash* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli. *Smash* adalah tindakan memukul atau menampar bola ke bawah, masuk ke lapangan lawan dengan sekuat tenaga. Menurut (Dimas Anggara, 2019) ”teknik memukul (*spike*) bola dalam permainan bolavoli adalah bagaimana cara seseorang atau atlet bolavoli memukul bola dengan keras dan terarah ke daerah pertahanan lawan”. Teknik *smash* dilakukan oleh pemain yang bermain sebagai *spike*. Ada beberapa tahapan yang perlu dikuasai *Spike*: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. (Pranopik, 2017) menjelaskan bahwa “teknik *smash* digolongkan menjadi *open smash/normal smash*, *semi smash*, *quick smash*, *push smash*, dan *pool straight smash*”.

Box drill atau *box jump* adalah jenis pelatihan kelincahan dan kecepatan yang dikembangkan oleh *National Academy of Sports Medicine*. Menurut (Anugra S, 2022) Alat kotak/*box jump* merupakan suatu alat latihan untuk meningkatkan keberanian, keaktifan dan kemampuan fisik khususnya pada bagian otot tungkai pada pembelajaran lompat tinggi gaya flop. Kotak

atau *box jump* yang digunakan dalam pembelajaran lompat tinggi yang bertujuan untuk mempermudah mengangkat badan melewati mistar/ karet. Latihan ini berukuran 10 yard persegi (1 yard = 91,44 cm), dengan 4 sisi mewakili jarak 1 yard dan dilakukan dengan menggunakan 4 jenis latihan kelincahan dan kecepatan yang berbeda. Sisi pertama adalah berlari, sisi kedua bergerak ke samping, sisi ketiga mengayuh ke belakang, dan sisi terakhir adalah Carioca. Latihan *box drill* merupakan salah satu variasi latihan yang membantu meningkatkan kelincahan karena daya ledak otot-otot sangat membantu melatih mekanisme gerak. Ini terutama terkait dengan otot-otot tungkai bawah, dan penerapan gerakan yang diulang. Langkah pertama dalam latihan *box drill* ini adalah berdiri di samping kotak, dan membuka kaki selebar bahu. Untuk melakukan ini, lompat dari posisi awal ke atas kotak, lalu lompat lagi ke sisi lain, lalu lompati kotak. Hitung sentuhan dikotak dan ulangi gerakan sampai waktu yang disepakati. Karena jaringan otot ekstremitas bawah berpartisipasi dalam pelatihan kelincahan, latihan sistematis dan berulang dalam jangka waktu yang lama dengan peningkatan beban ditujukan untuk meningkatkan fungsi fisiologis dan psikologis otot bagian bawah ini termasuk dalam pelatihan *box drill*. Salah satunya terdiri dari (1) fleksi paha, termasuk otot *sartius*, *iliacus* dan *gracilis*. (2) Ekstensi lutut meliputi *vastus lateralis*, *vastus medialis*, *vastus intermedius*, dan *rectus femoris*. (3) Ekstensi tungkai meliputi otot *biceps femoris*, *semitendinosus*, dan *semimembranosus*. (4) *Gluteus medius* dan otot minum, dan *adductor brevis* termasuk *adductor brevis*, *gluteus minimus*, dan *abductor hallucis*.

Kendala yang sering dihadapi oleh semua pemain bolavoli dalam kompetisi dan pelatihan sering kali sulit untuk dipecahkan, seperti yang diamati oleh para peneliti. Hal ini terlihat dari pukulan *smash* yang sering tidak melewati net. Bola secara tidak sengaja keluar lapangan. Ini dikatakan memiliki dampak signifikan pada pelatihan dan kepercayaan diri pemain. Namun dalam hal ini bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* atlet belum banyak diteliti, sehingga bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* atlet belum diketahui. Namun penulis menduga bahwa kurangnya loncatan atlet pada kesempatan ini dikarenakan bentuk latihan yang kurang memadai. Konsisten dengan data yang dibahas, peneliti ingin melihat pengaruh mode latihan *box drill* terhadap kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 7 Bekasi, dengan mengikuti penyusunan program latihan yang sistematis dan terencana.

Peneliti menerapkan latihan *box drill* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Bekasi, dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan *smash* siswa bolavoli SMAN 7 Bekasi. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “PENGARUH LATIHAN *BOX DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BOLAVOLI SISWA EKTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 7 BEKASI”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam melakukan penelitian perlu adanya pembatasan masalah terhadap masalah yang diteliti, hal ini menjaga agar masalah yang diteliti tidak terlepas dari pokok permasalahan yang ditentukan. Dalam penelitian ini pembatasan masalahnya sebagai berikut:

- a. Ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh latihan *box drill* terhadap kecepatan reaksi passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 7 Bekasi.
- b. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *box drill* sedangkan variabel terkaitnya adalah kemampuan *smash* bolavoli siswa.
- c. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen.
- d. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah 15 siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 7 Bekasi

2. Rumusan Masalah

- a. Apakah latihan *box drill* dapat efektif diterapkan dalam meningkatkan ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Menetapkan tujuan untuk suatu kegiatan adalah awal untuk kegiatan lebih lanjut. Artinya, upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah digariskan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *box drill* terhadap kemampuan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 7 Bekasi.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan bagi peneliti sendiri serta pihak lain di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Bagi Peneliti

- a. Mendapat pengalaman meneliti.
- b. Meningkatkan pengetahuan khususnya tentang pengaruh latihan *box drill* terhadap kemampuan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 7 Bekasi.
- c. Dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan pendidikan pada umumnya dan terhadap pemain bolavoli pada khususnya.

2. Pelatih

- a. Memberikan masukan kepada pelatih untuk lebih kreatif dalam memberikan latihan.
- b. Dapat dijadikan pedoman untuk menentukan gaya mengajar yang tepat untuk menerapkan pada siswa yang memiliki motivasi tinggi maupun rendah dan pembelajaran *smash* bolavoli

3. Siswa
 - a. Dapat meningkatkan motivasi pada saat latihan
 - b. Dapat menambah wawasan mengenai latihan *box drill*.
 - c. Memberikan pengalaman kepada siswa dalam meningkatkan kemampuan *smash*.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran yang salah terhadap istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. (Rosen dkk, 2015) “ Permainan beregu yang setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri”.
2. (Srianto, 2018) “ Strategi serangan permainan bola voli adalah taktik smash bola voli di antaranya pada posisi 4, 3, 2 dan posisi 1, 6, 5 di belakang garis serang. Dari pembahasan tersebut peneliti akan membahas tentang pengembangan model latihan teknik smash dalam olahraga bola voli, model latihan teknik smash yang dimaksud adalah pengembangan suatu model latihan yang bertujuan agar pemain dapat melakukan teknik smash di setiap posisi yang bertujuan mematikan lawan”. Teknik *smash*

merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bolavoli. *Smash* adalah tindakan memukul atau menampar bola ke bawah, masuk ke lapangan lawan dengan sekuat tenaga. Teknik *smash* dilakukan oleh pemain yang bermain sebagai *spike*. Ada beberapa tahapan yang perlu dikuasai *Spike*: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan.

3. (Jb dkk, 2019) “ Ekstrakurikuler adalah sebagai alat yang amat penting untuk tercapai tujuan-tujuan pendidikan yang berarti dan tidak sekedar untuk menjadi sumber-sumber hiburan bagi murid”.
4. (Ichwal dkk, 2020) “ Latihan *multiple box to jump* adalah latihan melompat dengan menggunakan tiga hingga lima kotak yang sama dan ditempatkan dalam satu baris dengan ketinggian kotak dipilih sesuai kemampuan atlet”. *Box drill* adalah jenis pelatihan kelincahan dan kecepatan yang dikembangkan oleh *National Academy of Sports Medicine*. Latihan ini berukuran 10 yard persegi (1 yard = 91,44 cm), dengan 4 sisi mewakili jarak 1 yard dan dilakukan dengan menggunakan 4 jenis latihan kelincahan dan kecepatan yang berbeda. Sisi pertama adalah berlari, sisi kedua bergerak ke samping, sisi ketiga mengayuh ke belakang, dan sisi terakhir adalah Carioca.