

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar serta spesifik dalam cabang olahraga tertentu. Kegiatan ini berfungsi sebagai pendekatan untuk mencapai kesejahteraan fisik, atau yang dikenal sebagai kesehatan jasmani, yang juga diartikan sebagai kesehatan dinamis, yakni kondisi tubuh yang mampu memenuhi kebutuhan gerak dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, individu yang terlibat dalam pendidikan jasmani melalui olahraga akan mencapai tingkat kebugaran yang optimal (Bangun, 2016).

Permainan bolavoli didefinisikan sebagai olahraga yang menggunakan bola berukuran besar, dimainkan di area khusus oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain inti dan enam pemain cadangan. Setiap tim berupaya untuk mengoper bola melewati jaring dengan mengikuti aturan-aturan khusus yang telah ditetapkan (Mulyadi & Pratiwi, 2020). Setiap permainan bolavoli terdiri dari tiga set, atau terkadang lima, di tingkat yang lebih tinggi, dan tim yang pertama mencapai total 25 poin setelah memiliki selisih poin minimal dua poin.

Sebagai kegiatan mahasiswa, UKM Bolavoli Puteri Unisma Bekasi cukup populer dikalangan mahasiswanya. UKM Bolavoli Puteri Unisma Bekasi juga berpartisipasi dalam berbagai pertandingan dan menjadi juara, salah satunya pada ajang Diesnatalis Universitas Negeri Jakarta 2022, pada event tersebut Tim

Bolavoli Puteri Unisma Bekasi meraih Juara 1 antar Perguruan Tinggi Se-Indonesia. Namun ketika peneliti melakukan observasi di UKM Bolavoli terutama di tim Bolavoli puteri teridentifikasi masalah para anggota tim pada saat melakukan latihan. Pada saat melakukan *spike* dalam jarak 3 meter anggota tim kurang lincah pada saat berlari untuk melakukan pukulan *spike* sehingga kelincahan untuk melakukan *spike* kurang maksimal, serta kurang lincah pada saat mengejar dan mengambil bola. Kelincahan menjadi komponen penting yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli khususnya untuk para anggota UKM Bolavoli. Tentunya kelincahan menjadi komponen penting yang harus dimiliki setiap anggota UKM Bolavoli Karna kelincahan akan menunjang pada saat melakukan permainan. Untuk itu peneliti memberikan pembelajaran tentang metode latihan hadang yang berfokus untuk meningkatkan kemampuan kelincahan kepada anggota UKM Bolavoli Puteri Unisma Bekasi.

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa latihan hadang berpengaruh dan dapat meningkatkan kelincahan secara positif. Karena setiap anggota tim berbeda, termasuk tingkat keterampilan awal, intensitas latihan, dan cara mereka melakukan latihan, penelitian ini berfokus pada tim UKM Bolavoli Puteri Unisma Bekasi untuk anggota yang dilibatkan dalam latihan. Selanjutnya diharapkan modifikasi latihan hadang dapat mempengaruhi kelincahan para anggota tim secara khusus.

Di harapkan penelitian ini memberikan kontribusi serta informasi yang bermanfaat bagi pelatih dan anggota UKM Bolavoli Puteri Unisma Bekasi, khususnya dan juga bagi klub olahraga secara umum. Diharapkan bahwa pemahaman yang

lebih mendalam tentang modifikasi latihan hadang terhadap kelincahan akan memungkinkan peningkatan prestasi tim baik di universitas maupun di tingkatan yang lain. Selain itu, penelitian ini dapat membuka jalan bagi penelitian tambahan tentang metode dan strategi latihan yang lebih efisien untuk meningkatkan keterampilan tim.

B. Batasan dan rumusan masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran dan hasil yang lebih jelas, peneliti perlu membatasi ruang lingkup masalah yang akan diteliti agar tidak terlalu luas dan tetap fokus pada aspek-aspek yang relevan. Penelitian ini hanya membahas bagaimana modifikasi latihan hadang mempengaruhi kelincahan terhadap anggota ukm bolavoli puteri unisma bekasi. Penelitian ini akan mempelajari pemain voli yang aktif dan tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa Unisma Bekasi.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dijelaskan, rumusan masalah yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah "Apakah modifikasi latihan hadang berpengaruh terhadap kelincahan pada anggota UKM Bolavoli Puteri Unisma Bekasi?".

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah tujuan dan sasaran yang ingin dicapai. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah "untuk mengetahui pengaruh latihan

hadang terhadap kelincahan pada anggota ukm bolavoli puteri unisma bekasi".

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan bahwa model modifikasi latihan hadang terhadap kelinchan akan memiliki manfaat, seperti berikut:

1. Untuk peneliti

Meningkatkan pengalaman tambahan dan kreativitas selama latihan, menambah pengetahuan tentang metode pelatihan dan menambah kemampuan dalam melakukan analisis.

2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan kelincahan.

3. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet dalam meningkatkan kelincahan mereka.

E. Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesimpang siuran, perbedaan pendapat, serta potensi kesalahan dalam penafsiran dan pemahaman terhadap masalah yang diteliti, penulis memutuskan untuk menetapkan batasan istilah dalam penelitian ini. Adapun batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Definisi Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang,

benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang (David et al., 2017). Pengaruh merupakan sebuah perubahan benda maupun manusia apabila distimulus oleh berbagai hal

2. Definisi Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru atau pelatih dalam pendidikan jasmani untuk mengatasi kendala yang berkaitan dengan sarana dan prasarana pembelajaran di lapangan (Rofiqoh, 2022)

3. Definisi Latihan

Latihan merupakan aktivitas jasmani atau olahraga yang telah ditentukan tujuannya, dirancang secara detail dan bertahap untuk penyesuaian perkembangan fisiologi dan psikologi (Wiguna, 2021). Dalam penelitian ini, latihan hadang terhadap kelincahan yang dimaksudkan.

4. Definisi Hadang

Hadang adalah permainan yang mengandung nilai keterampilan dan meningkatkan dan kepercayaan diri sendiri serta meningkatkan konsentrasi. Hadang juga bisa menjadi salah satu olahraga alternatif, dikarenakan didalamnya banyak terdapat unsur peningkatan kebugaran jasmani (Lasma, 2022).

5. Definisi Kelincahan

Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk dengan cepat dan tepat mengubah arah serta posisi tubuh saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuh (Harsono, 2017).

agility terkait erat dengan kecepatan dan kelentukan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi atau arah tubuh secara efektif dengan gerakan lain yang sedang dilakukan (Widiastuti, 2015).

6. Definisi Bolavoli

Bolavoli, salah satu olahraga paling populer di dunia, dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari dua hingga enam pemain. Setiap tim bermain di lapangan 30 kaki persegi (9meter persegi), dan net memisahkan kedua tim satu sama lain (Mulyadi & Pratiwi, 2020).