

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan siswa secara menyeluruh. Melalui kegiatan ini, siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan bakat dan potensi yang dimiliki secara optimal. Kehadiran ekstrakurikuler di sekolah memungkinkan peserta didik untuk mengekspresikan minat serta meningkatkan kemampuan yang mereka miliki di luar kegiatan akademik (Magrisa et al, 2018).

Olahraga bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan pesat di Indonesia. Popularitasnya tidak hanya terbatas pada kalangan umum, tetapi juga merambah berbagai lingkungan, seperti sekolah, instansi pemerintah, perusahaan swasta, perguruan tinggi, hingga komunitas masyarakat. Olahraga ini terus diminati karena sifatnya yang dinamis dan mampu membangun kerjasama tim, menjadikannya salah satu aktivitas yang digemari di berbagai lapisan masyarakat (Pratiwi et al., 2020). Sedangkan menurut (Syahputra et al, 2024). Bolavoli merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan ini menuntut kerja sama, strategi, dan keterampilan teknik untuk mencetak poin dengan menjatuhkan bola di area lawan.

Pada dasarnya, tujuan utama permainan ini cukup sederhana, yaitu menjaga agar bola tidak jatuh atau menyentuh lantai di sisi lapangan sendiri, sambil berusaha memukul bola kembali melewati net ke lapangan lawan. Pemain harus

berupaya untuk mengendalikan bola dengan baik agar tetap berada dalam permainan, sekaligus berusaha mencetak poin dengan mengarahkan bola ke area yang kosong di lapangan lawan (Panjaitan & Wahyudi, 2020).

Bola voli merupakan salah satu bentuk permainan keterampilan manipulatif, di mana pemain berupaya mempertahankan bola agar tidak menyentuh permukaan lapangan dengan cara memantulkannya secara terkoordinasi. Dalam setiap pertandingan, peran wasit sangat penting sebagai pengadil, terdiri dari wasit utama dan beberapa asisten yang bertugas memastikan jalannya permainan sesuai dengan peraturan, termasuk menetapkan keabsahan poin dan memberikan sanksi atas pelanggaran. Meskipun bola dapat dimainkan menggunakan seluruh bagian tubuh bagian depan, permainan ini melibatkan koordinasi tenaga yang bervariasi, baik berupa kekuatan besar yang mengaktifkan otot-otot besar, maupun kekuatan terarah dengan kontrol yang lebih halus melalui aktivasi otot-otot kecil (Maretno & Arisman, 2020).

Permasalahan yang terjadi pada peserta ekstrakurikuler bolavoli MTS Al-Islamiyah menunjukkan bahwa masih terdapat banyak kekurangan, salah satunya dalam hal kelincahan. Kekurangan ini membuat penampilan mereka masih jauh dari yang diharapkan. Oleh karena itu, kemampuan setiap pemain dalam menggabungkan latihan kelincahan ke dalam permainan bolavoli sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan yang dihasilkan.

Kelincahan sangat penting bagi atlet untuk dapat mengubah posisi tubuh dengan cepat dan efisien. Kemampuan ini menjadi faktor krusial, terutama dalam cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket, bolavoli, bulu tangkis, pencak silat, dan olahraga lainnya. Atlet yang memiliki kelincahan tinggi dapat

merespons situasi permainan dengan lebih tepat, menghindari lawan, mengejar bola, atau menyesuaikan gerakan dengan dinamika pertandingan. Oleh karena itu, kelincahan tidak hanya meningkatkan performa atlet, tetapi juga menjadi elemen utama dalam meraih kesuksesan di berbagai olahraga (Ahmad, 2018).

Berdasarkan pengalaman akademik yang diperoleh penulis selama mengikuti perkuliahan, khususnya pada mata kuliah kepelatihan dasar, penulis mempelajari berbagai bentuk latihan dan tes kondisi fisik, salah satunya latihan kelincahan melalui metode *three corner drill*. Materi tersebut memberikan pemahaman bahwa latihan kelincahan perlu dirancang secara terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga, termasuk bolavoli.

Pemahaman tersebut kemudian mendorong penulis untuk mengaitkan konsep latihan kelincahan dengan kondisi nyata di lapangan. Hal ini diperkuat melalui pengalaman penulis saat melaksanakan kegiatan magang di SMAN 1 Setu, di mana penulis mengamati sebuah kompetisi bolavoli yang diikuti oleh MTS Al-Islamiyah.

Ekstrakurikuler Bolavoli di MTS Al-Islamiyah Tajur halang Kabupaten Bogor didirikan pada tahun 2021 dan saat ini diikuti oleh 15 peserta didik. Kegiatan ini merupakan upaya kongkret dalam pembinaan pemain bolavoli usia dini, dengan fokus pada anak-anak usia 13 hingga 16 tahun. Tim bolavoli MTS Al-Islamiyah sering berpartisipasi dalam berbagai kompetisi yang melibatkan sekolah-sekolah lain. Namun, berdasarkan hasil observasi penulis, tim bolavoli ekstrakurikuler ini menunjukkan keterbatasan dalam kelincahan, yang tercermin dari kemampuan mereka dalam melakukan *dig* dan *block* dalam mengantisipasi serangan lawan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kelincahan dalam melakukan

penyelamatan saat bola jatuh dan diumpan pada posisi yang tidak terduga, serta kebiasaan pemain yang sering kali hanya mengamati bola (*ball watching*) tanpa mengambil tindakan saat bola datang dari arah yang tidak diperkirakan. Kekurangan kelincahan gerak ini menjadi faktor utama yang membatasi jumlah penyelamatan yang dapat dilakukan, sebagaimana terlihat dalam penampilan tim selama latihan dan kompetisi yang diikuti.

Tabel 1. 1 Kompetisi yang diikuti dari tahun ketahun

Tahun	Kejuaraan	Hasil
2022	Posmad tingkat kecamatan	Juara 3
2022	Posmad tingkat kabupaten	Juara 3
2024	Bks student cup	Juara 3
2024	Smanset competition vol III	Penyisihan grup
2024	Yatris cup	Juara 2
2025	Fajar sentosa cup	Penyisihan grup

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan pemain ekstrakurikuler bolavoli MTS Al-Islamiyah Kabupaten Bogor, yang dilakukan secara persuasif dan menggunakan pertanyaan spontan sesuai dengan kondisi yang ada di lapangan, diperoleh informasi bahwa tidak terdapat program latihan khusus untuk meningkatkan kelincahan gerak. Pelatih berpendapat bahwa kelincahan bukanlah fokus utama dalam latihan. Peneliti juga melakukan analisis selama simulasi pertandingan yang dilakukan oleh atlet di akhir latihan, di mana ditemukan banyak momen yang seharusnya dapat diatasi jika pemain memiliki tingkat

kelincahan yang baik. Namun, pada kenyataannya, atlet cenderung pasrah dan tidak menunjukkan upaya maksimal untuk menyelamatkan bola. Hal ini dapat dilihat dari tingkat keberhasilan *dig* dan *block*, seperti :

Tabel 1. 2 Tingkat keberhasilan *Dig*

Set	Jumlah Percobaan	Berhasil	Gagal
1	30	6	24

Tabel 1. 3 Tingkat keberhasilan *Block*

Set	Jumlah Percobaan	Berhasil	Gagal
1	10	2	8

Dengan kelincahan yang buruk, tingkat keberhasilan akan lebih rendah. Rendahnya kemampuan kelincahan atlet ekstrakurikuler bolavoli MTS Al-Islamiyah berpotensi menjadi kelemahan yang dapat dimanfaatkan oleh tim lawan, yang pada akhirnya dapat merugikan tim dalam pertandingan. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti berminat untuk mengkaji masalah yang ada.

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting dalam permainan bolavoli yang berperan dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan berbagai gerakan, seperti berpindah posisi dengan cepat, merespons arah bola dengan tepat, serta menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan serangan maupun pertahanan. Oleh karena itu, latihan *Three Corner Drill* dipilih sebagai metode latihan yang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan tersebut

Latihan *three corner drill* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih kemampuan pemain dalam melakukan perubahan arah gerak secara cepat dan terkontrol melalui pola gerakan tertentu, sehingga dapat meningkatkan kelincahan gerak, koordinasi, serta efektivitas pergerakan pemain di lapangan (Setiawan, 2025).

Dengan latar belakang tersebut, peneliti merancang penelitian ini dengan tujuan utama untuk menganalisis efektivitas latihan *Three Corner Drill* dalam meningkatkan kelincahan peserta didik yang tergabung dalam ekstrakurikuler bolavoli di MTS Al-Islamiyah, Tajur halang, Kabupaten Bogor. Oleh karena itu, penelitian ini disusun dengan judul : “Pengaruh *Three Corner Drill* Dalam Meningkatkan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di MTS Al-Islamiyah Tajur Halang”.

B. Batasan Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar diperoleh gambaran dan hasil yang lebih terarah, penulis menetapkan batasan permasalahan dalam penelitian ini. Pembatasan tersebut dimaksudkan untuk memastikan penelitian tetap fokus pada tujuan dan sasaran yang telah ditentukan. Selain itu, hal ini juga bertujuan untuk mempermudah pelaksanaan proses penelitian. Adapun ruang lingkup dan batasan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Latihan yang digunakan hanya latihan *three corner drill*.
- b. Penelitian ini hanya melibatkan atlet bolavoli dari satu sekolah tertentu, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk semua pemain voli di Indonesia.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah. “Apakah terdapat pengaruh dari latihan *three corner drill* dalam meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTS Al-Islamiyah Tajur Halang?”.

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan atau sasaran yang ingin dicapai, di mana tujuan tersebut pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang telah diajukan. Dengan kata lain, tujuan penelitian merupakan pernyataan yang menggambarkan ruang lingkup kegiatan yang akan dilakukan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *three corner drill* dalam meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTS Al-Islamiyah Tajur Halang?”

D. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa informasi mengenai pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bolavoli.

Manfaat Praktis:

1. Memberikan masukan yang berguna bagi pelatih dan pembina Bola voli dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain.
2. Meningkatkan motivasi para atlet bolavoli untuk memperbaiki kelincahan mereka melalui penerapan latihan *three corner drill*.

E. Definisi Operasional

Beberapa istilah kunci perlu didefinisikan secara operasional untuk memastikan pemahaman yang jelas dan konsisten ini penting untuk memastikan bahwa penelitian dapat direplikasi dan hasilnya dapat divalidasi oleh peneliti lain.. Berikut adalah definisi operasional dari istilah-istilah tersebut:

1. Latihan

Latihan merupakan usaha untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh dan kondisi psikis pelaku. Latihan harus dirancang dan dilaksanakan dengan tepat serta benar, sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Proses latihan adalah cara yang disadari untuk menyempurnakan atlet demi mencapai prestasi maksimal, dengan memberikan beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, bertahap, meningkat, dan berulang-ulang (Harsono, 2015). Sedangkan menurut (Arifin, 2018) Latihan adalah proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal, dengan memberikan beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang. Latihan merupakan cara untuk mendapatkan hasil maksimal melalui kegiatan yang dilakukan berulang-ulang.

2. *Three Corner Drill*

Latihan ini memanfaatkan tiga buah kerucut yang disusun untuk mendapatkan berbagai kombinasi gerakan berbeda, sekaligus meminimalisir kompleksitas dalam latihan. Persiapan yang dilakukan oleh pelatih sebelum menjalankan latihan *three corner drill* melibatkan

penempatan tiga buah kerucut pada satu garis lurus dengan jarak sekitar 5 meter antara masing-masing kerucut. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dengan variasi gerakan yang berbeda, namun tetap menjaga kesederhanaan dan keefektifan latihan (Dawes, 2019)

3. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dan mengubah arah dengan cepat dan efisien. Arah yang dimaksud meliputi berbagai arah, termasuk ke depan, ke belakang, ke kanan, dan ke kiri. Kemampuan ini sangat penting dalam berbagai aktivitas fisik, seperti olahraga, tarian, atau kegiatan sehari-hari yang memerlukan respons cepat terhadap perubahan lingkungan atau situasi. Kelincahan tidak hanya melibatkan kecepatan, tetapi juga koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan dalam mengontrol gerakan tubuh. (Adiatmika & Santika, 2016). Sedangkan menurut (Santika & Subekti, 2020) Kelincahan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk merubah posisi ke arah yang berbeda. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk berpindah ke berbagai posisi dengan kecepatan yang tinggi. Kelincahan ini sangat penting dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga, karena memungkinkan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan efisien dalam berbagai arah, menghindari rintangan, dan mempertahankan keseimbangan.