

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah menurut Zhang *et al.*, (2013, p.2). Dari pengertian tersebut, kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap proses pembelajaran di kelas, tetapi juga menjadi wadah strategis dalam mengembangkan potensi peserta didik di bidang olahraga, baik dari segi keterampilan fisik, mental, maupun nilai-nilai sportivitas.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bisa dilakukan oleh anak-anak dan usia lansia menurut Suryadi *et al.*, (2022, p.12), dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan kesehatan tubuh Usman dan Argantos (2020, p.65). Selain itu, menurut penelitian Montalva-Valenzuela *et al.*, (2024, p.578) telah membuktikan bahwa aktivitas fisik melalui olahraga memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani. Berbagai olahraga yang bisa dilakukan, salah satunya olahraga permainan. Olahraga permainan merupakan aktivitas olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan dengan tujuan memperoleh kemenangan menurut Suryadi, (2022, p.66). Salah satu olahraga permainan masyarakat yang sangat populer yaitu olahraga permainan Bola Voli.

Bola Voli merupakan jenis permainan atau cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat baik dari kalangan atas maupun kalangan bawah menurut Maliki 2017 dalam Sudibyo (2020, p.32). Selain itu, permainan ini dimainkan tidak hanya oleh orang dewasa, tetapi mulai dari anak-anak sampai dengan remaja ikut serta memainkannya. Disisi lain, Wibowo (2015, p.7) mengatakan bahwa permainan bola voli merupakan permainan dengan cara menjatuhkan bola ke daerah lawan yang dibatasi dengan net atau jaring melalui pukulan-pukulan bola di udara, sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola untuk mencari angka.

Sebagai pemain bola voli yang handal, menguasai teknik dasar merupakan langkah awal yang harus dikuasai. Teknik-teknik dasar dalam bola voli tidak hanya

berperan penting dalam permainan, tetapi juga berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dan kesuksesan tim dalam pertandingan. Menurut Chabib (2016, p.12), penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangat menentukan apakah sebuah tim akan menang atau kalah dalam pertandingan, selain dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental para pemain. Raihanati, (2021, p.19) menjelaskan bahwa teknik dasar dalam bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah *servis*, *Passing*, umpan (*set up*), *Smash (spike)*, dan *Block*. Penguasaan terhadap teknik-teknik ini sangat penting karena masing-masing memiliki peran krusial dalam permainan.

Teknik dalam permainan bola voli yang sangat menentukan diantaranya pukulan *spike*. *Spike* merupakan jenis pukulan yang keras dan mematikan dalam permainan bola voli. Hal serupa yang dikatakan oleh Destriana *et al.*, (2021, p.67) bahwa salah satu teknik yang sangat efektif digunakan dalam bermain bola voli yaitu *spike* di mana pukulan ini merupakan pukulan utama dalam menyerang untuk mencapai kemenangan. Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, p.39) "*Spike* adalah pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin". Hal ini diperkuat oleh pendapat Setiawan, (2018, p.22) bahwa *spike* adalah salah satu teknik pokok dalam mengolah dan memainkan bola, karena *spike* merupakan teknik paling penting yang banyak digunakan dalam bermain bola voli, khususnya dalam pola penyerangan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan salah satu pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Karangnunggal, diketahui bahwa siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Karangnunggal masih kurang menguasai teknik *spike*. Hal ini disebabkan karena program latihan sebelumnya masih menggunakan program latihan sederhana yaitu berupa latihan *spike* tanpa variasi secara berulang-ulang, sehingga menimbulkan rasa bosan atau kejenuhan pada siswa selama proses latihan. Meskipun pelatih telah berupaya memberikan instruksi dan bimbingan secara optimal, program latihan yang diterapkan sebelumnya belum mampu memberikan hasil yang maksimal dalam meningkatkan keterampilan *spike*. Kondisi ini menunjukkan bahwa kejenuhan yang dialami atlet menjadi salah satu faktor penghambat dalam peningkatan keterampilan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih bervariasi dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik pemain. Latihan yang dianggap efektif dalam mengembangkan keterampilan *spike* meliputi latihan tanpa bola (*dry spike*), *spike*

dengan bola digantung, *spike* pantulan dari lantai ke dinding, *spike* dengan sasaran bervariasi, serta *spike* menghadapi blok. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2018, p.102) yang menyatakan bahwa latihan teknik harus dilakukan secara bertahap, berulang, dan bervariasi. Selain itu, Bompa & Haff (2009, p.88) menegaskan pentingnya variasi latihan dan simulasi pertandingan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Ahmadi (2017, p.69) yang menjelaskan bahwa latihan *spike* dapat dilakukan melalui berbagai metode seperti latihan tanpa bola (*dry spike*), bola digantung, *spike* latihan sasaran bervariasi, pantulan dari lantai ke dinding serta *spike* menghadapi blok dapat meningkatkan akurasi dan kekuatan pukulan.

Variasi latihan merupakan salah satu prinsip penting dalam proses pelatihan untuk menjaga motivasi dan efektivitas peningkatan kemampuan atlet. Harsono (2020, p.112) menegaskan bahwa variasi latihan dibutuhkan agar atlet tidak mengalami kejenuhan dan tetap mendapatkan rangsangan baru selama proses latihan. Hal ini diperkuat oleh Nurhasan (2021, p.88) yang menjelaskan bahwa pemberian bentuk latihan yang berbeda mampu meningkatkan efektivitas stimulus latihan. Sajoto (2020, p.67) juga menyatakan bahwa perubahan metode atau jenis latihan secara berkala diperlukan agar adaptasi fisik dapat berlangsung optimal. Senada dengan itu, Syafruddin (2022, p.104) menilai bahwa variasi latihan mampu mencegah kebosanan dan menjaga perkembangan kondisi fisik atlet. Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, bahwa variasi latihan menjadi dasar penting dalam penyusunan program latihan yang menarik, terstruktur, dan mampu memberikan rangsangan baru bagi atlet sehingga proses peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan dapat berjalan lebih efektif. Oleh karena itu, penerapan variasi latihan sangat relevan untuk mendukung keberhasilan penelitian ini.

Variasi latihan *spike* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan berbagai metode atau cara yang berbeda untuk melatih gerakan *spike* dalam bola voli. Tujuan dari variasi ini adalah untuk menghindari kebosanan, meningkatkan motivasi, serta mengembangkan kemampuan teknis dan kondisi fisik pemain secara lebih menyeluruh. Latihan *spike* yang divariasikan dapat mencakup perubahan arah serangan, jenis umpan (*set*), posisi pemain, serta intensitas latihan. Menurut Suharno (2014, p.56) Variasi latihan dalam teknik *spike* bertujuan agar atlet tidak jenuh dan dapat meningkatkan berbagai aspek keterampilan motorik melalui pendekatan latihan yang beragam.

Berkaitan dengan pentingnya penggunaan *spike* dalam permainan bola voli, siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 2 Karangnunggal memiliki kelemahan teknik dalam melakukan *spike* hal ini disebabkan karena kebosanan siswa dalam latihan, sehingga diperlukan variasi latihan yang mampu mengembangkan hasil *spike* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Karangnunggal, dalam rangka mengembangkan teknik permainan khususnya teknik dalam melakukan variasi latihan terhadap hasil *spike*.

Penelitian mengenai latihan *spike* dalam permainan bola voli pada umumnya telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian tersebut cenderung berfokus pada penggunaan satu jenis metode latihan secara terpisah dan belum mengintegrasikan berbagai bentuk latihan dalam suatu program yang sistematis. Selain itu, penelitian terdahulu lebih dominan dilakukan pada atlet atau pemain tingkat lanjut, sehingga masih terbatas kajian yang mengkaji efektivitas variasi latihan pada konteks siswa ekstrakurikuler di tingkat sekolah menengah pertama Nurhasan,(2021).

Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada penerapan model variasi latihan *spike* yang disusun secara terintegrasi dan sistematis, yang menggabungkan beberapa bentuk latihan, yaitu *dry spike*, *spike* dengan sasaran bervariasi, *spike* pantulan lantai ke dinding, *spike* bola digantung, serta *spike and block drill*. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pada peningkatan aspek teknik, tetapi juga mempertimbangkan prinsip variasi latihan dalam mengatasi kejenuhan serta meningkatkan motivasi siswa selama proses latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015, p.78) yang menyatakan bahwa variasi latihan diperlukan untuk mencegah kebosanan, serta Nurhasan (2021, p.88) yang menegaskan bahwa variasi latihan dapat meningkatkan efektivitas stimulus latihan.

Selain itu, penelitian ini juga menawarkan kebaruan dari segi konteks implementasi, yaitu pada siswa ekstrakurikuler tingkat SMP yang berada pada fase perkembangan keterampilan dasar. Menurut Balyi (2013), pada tahap ini peserta didik berada pada fase *learning to train* yang menekankan pada pengembangan keterampilan teknik melalui pendekatan latihan yang bervariasi dan menyenangkan. Dengan demikian, menurut Syafruddin (2022) penelitian ini memberikan kontribusi berupa pengembangan model latihan yang variatif, adaptif, dan kontekstual, yang diharapkan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *spike* dibandingkan dengan metode latihan konvensional yang cenderung monoton.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa *spike* mempunyai fungsi penting dan juga memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dalam permainan bola voli. Pada hasil observasi yang telah dilakukan penulis bahwa beberapa siswa belum menguasai teknik *spike* yang baik karena kebosanan dalam program latihan. Sehingga penulis tertarik meneliti bentuk variasi latihan yang bisa meningkatkan keterampilan *spike*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah di uraikan di atas dapat di susun rumusan masalah sebagai berikut: “apakah terdapat pengaruh variasi latihan *spike* terhadap keterampilan *spike* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Karangnunggal?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran kata atau istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis uraikan sebagai berikut:

- a. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sebagai berikut: daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Maksud dari kata pengaruh yang diberikan kepada sampel yaitu akibat atau hasil belajar yang diperoleh dari latihan bola pantul ke dinding terhadap kemampuan *Passing* bawah bola voli
- b. Latihan menurut Langga dan Supriyadi (2016, p.49) Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal”. Dalam latihan ini yaitu dengan variasi latihan *spike* dalam permainan bola voli.
- c. Variasi menurut Rusyadi (2020, p.83) Variasi adalah adanya keberagaman sesuatu yang terdiri dari bentuk dan sifat yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Variasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu gerakan yang berbeda-beda dalam latihan permainan bola voli.
- d. Permainan bola voli menurut Kementrian Pendidikan Kebudayaan (2014, p.5) menyatakan bahwa Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan dengan movoli bola diudara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud mendapatkan kemenangan dalam bermain”. Terdapat suatu ketepatan

Smash permainan bola voli yang sangat lemah, atau kurang baik saat pelaksanaan, sehingga tidak sesuai target atau sasaran yang diinginkan.

- e. *Spike* Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, p.39) "*Spike* adalah pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin". Hal ini diperkuat oleh pendapat Setiawan, (2018, p.22) bahwa *spike* adalah salah satu teknik pokok dalam mengolah dan memainkan bola, karena *spike* merupakan teknik paling penting yang banyak digunakan dalam bermain bola voli, khususnya dalam pola penyerangan.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan guna mengetahui “untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *spike* terhadap keterampilan *spike* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Karangnunggal”.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

a. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan memperkaya ilmu keolahragaan dan mendukung teori yang sudah ada khususnya teori dan praktek variasi latihan dalam permainan bola voli.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan peserta didik khususnya kemampuan variasi latihan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli. Selain itu, meningkatkan kemampuan guru dalam menciptakan metode pembelajaran yang kreatif, guna meningkatkan hasil belajar siswa dan meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugas secara profesional.

2) Bagi Siswa

Dapat mengetahui adanya pengaruh kemampuan variasi latihan terhadap hasil *spike* pada permainan bola voli, sehingga siswa diharapkan lebih terpacu meningkatkan kemampuan *spike* dengan variasi latihan agar dapat melakukan *spike* dengan baik dan tepat sasaran.