

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Bolavoli artinya olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing 6 pemain, jadi pemain wajib bekerja sama satu sama lain buat menghasilkan tim yang kuat serta kompak. oleh sebab itu, sangat krusial bagi pemain bolavoli buat menguasai teknik dasar permainan bolavoli individu. Anda bisa mencapai kesempurnaan dalam menguasai teknik dasar Jika Anda melakukan latihan yang dibuat serta diprogram benar. Kesalahan pemain bisa dikurangi menggunakan variasi latihan yang sempurna. Bolavoli mempunyai beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain. contohnya, servis (*first hit*) mempunyai dua jenis variasi, servis atas serta servis bawah; passing (mengoper bola) mempunyai dua jenis variasi, passing bawah dan passing atas, *block* (memblokir bola) serta *smash* (menyerang) mempunyai tiga jenis variasi, *smash* open, *smash* cepat, dan *smash* panjang. Peserta didik harus diajarkan teknik dasar bolavoli supaya bisa bermain baik sebab bolavoli ialah permainan yang memerlukan koordinasi gerakan yang baik buat melakukan keterampilan dasar permainan.

Di aktivitas ini, para atlet diberi kesempatan buat berlatih teknik dasar bolavoli, yang dimaksudkan buat membantu mengembangkan potensi bermain bolavoli setiap atlet. Klub bolavoli memainkan kiprah krusial pada mempertinggi kedisiplinan teknik dasar bolavoli. Pelatih harus mempunyai model, strategi, serta pendekatan yang majemuk serta inventif pada atlet. Diharapkan atlet akan mendapatkan pelatihan yang optimal saat menggunakan variasi latihan yang beragam. Metode pelatihan yang baik

harus diterapkan setelah dipilih dan dikembangkan. Pelatih bertanggung jawab untuk merencanakan, melaksanakan, memantau, dan menilai kegiatan. Pelatih juga harus memahami kelemahan dan kelebihan atlet. Kelemahan dan kelebihan ini harus menjadi fokus pelatih saat mereka membuat program latihan berbasis kebutuhan untuk mencapai hasil terbaik.

Sebagai hasil dari wawancara lapangan yang dilakukan oleh peneliti dengan pelatih klub, diketahui bahwa klub tidak melakukan penyaringan bakat atau potensi atlet; setiap atlet yang ingin bergabung dengan klub memiliki bakat yang tidak sama. Tingkat keterampilan individu berbeda selama pelatihan. Masalah yang dihadapi atlet tidak mengerti teknik *smash* bolavoli dengan benar. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti gerakan atlet saat *smash*, gerak atlet yang tidak lincah, *power smash* atlet yang kurang, dan ketepatan atlet saat melakukan *smash*. Pelatih harus mampu memprogram latihan yang kreatif untuk latihan *smash* bolavoli. Peneliti dapat mengembangkan teknik latihan dan membuat alat bantu berdasarkan masalah tersebut.

Data yang dikumpulkan di lapangan menunjukkan bahwa latihan *power smash* masih dilakukan hanya dengan alat yang terbatas, dan pelatih membantu dalam prosesnya dengan menggunakan botol air yang diisi pasir. Pelatih tidak menggunakan alat bantu saat melakukan latihan *power smash*. Peneliti ingin membuat alat bantu untuk latihan *power smash* bolavoli. Program latihan yang diharapkan untuk meningkatkan *power smash* adalah metode angkat beban yang diinginkan supaya para atlet dapat meningkatkan *power smash* mereka saat melakukan *smash*.

Diharapkan untuk membentuk sikap dasar dalam bergerak untuk melakukan *smash* yang kuat melalui pengulangan gerak angkat beban yang berulang. Kurang lebihnya dari teknik latihan ini: 1) latihan *smash power* ini dapat disesuaikan bebannya, 2) atlet difokuskan pada pergerakan dan *power* untuk memukul *smash*, 3) harus sering melakukan perbaikan di sesi latihan, 4) saat latihan *power smash* harus menyamakan transisi waktu latihan dan ke permainan.

Peneliti menggunakan metode latihan angkat beban dengan alat bantu katrol beban. Diakui bahwa pelatih belum banyak mengaplikasikan alat peraga latihan untuk meningkatkan *power smash* atlet. Diperlukan pengembangan alat bantu latihan *power smash* bolavoli. Diharapkan bahwa alat ini akan meningkatkan ketepatan pelatih dalam melakukan latihan *smash*, sehingga tidak melatih lagi tanpa menggunakan alat. Dengan menggunakan alat peraga dalam latihan, penelitian ini diharap dapat meningkatkan *power smash* bolavoli.

Peneliti akan melakukan penelitian berdasarkan masalah di atas untuk mengembangkan alat bantu latihan *power smash* untuk digunakan dalam permainan bolavoli. Untuk melakukannya peneliti akan memakai alat peraga katrol beban untuk mengukur kemampuan gerak dan kekuatan atlet saat melakukan *smash*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Menurut latar belakang masalah, penulis menentukan idenrifikasi masalah berikut: 1) Kurang teknik dan alat bantu latihan *power smash*, 2) Kurangnya *power smash* para atlet, 3) Kurangnya fasilitas dan perlengkapan yang diperlukan untuk latihan bolavoli.

## **C. Pembatasan masalah**

Fokus peneliti adalah atlet klub bolavoli yang ada di Kabupaten Pacitan, metode angkat beban yang menggunakan katrol beban dalam permainan bolavoli dan alat bantu meningkatkan *power smash*.

## **D. Rumusan Masalah**

Menurut identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah hasil pengembangan alat bantu latihan *power smash* untuk melatih *power smash* bolavoli.

## **E. Tujuan Penelitian**

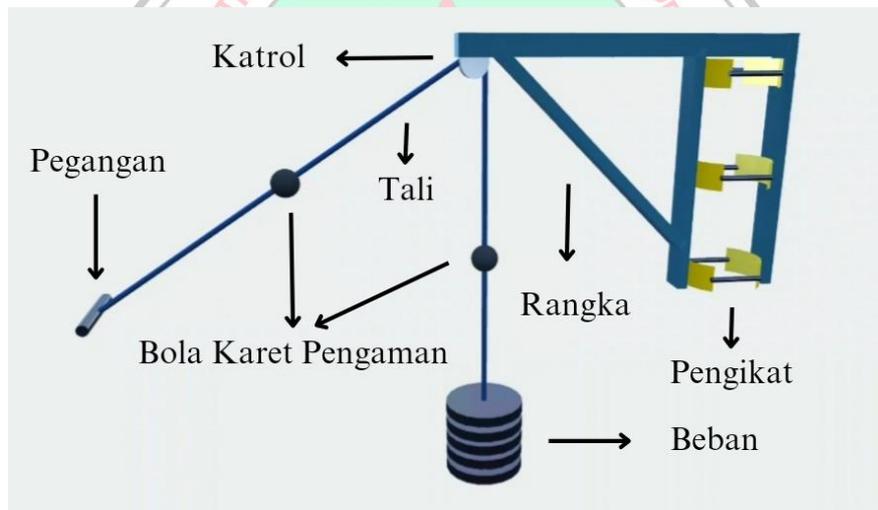
Tujuan dari penelitian ini adalah membuat alat bantu latihan *power smash* untuk melatih *power smash* bolavoli yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas para atlet.

## **F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan**

Alat bantu meningkatkan *power smash* ini berupa katrol beban. Alat berfungsi sebagai pengganti pelatih dalam melakukan *push up* atau latihan angkat beban yang masih menggunakan alat seadanya dengan tujuan agar *power smash* para atlet meningkat. Penggunaan katrol beban ini meperbanyak variasi latihan atlet. Pada alat meningkatkan *power smash* bolavoli ini memiliki spesifikasi, yaitu:

1. 1 buah katrol.
2. 1 buah besi *hollow* ukuran 44mm sebagai rangka atas.
3. 3 buah besi hollow ukuran 22mm x 44mm sebagai rangka
4. 3 buah pengikat besi ke tiang net.
5. 2 buah bola karet untuk pangaman beban.
6. Pegangan untuk menarik beban.
7. Tali 4 meter untuk mengangkat beban.
8. Tempat beban.
9. Pemberat mulai dari berat 1 kilogram sampai 10 kilogram.

Berikut gambaran alat bantu latihan *power smash* bolavoli pemula:



**Gambar 1.1**  
**Alat Bantu Latihan *Power Smash* Bolavoli Pemula**

Variasi latihan untuk alat bantu latihan *power smash*:

**Tabel 1.1**  
**Variasi Latihan *Power Smash* Bolavoli Pemula**

Gambar	Deskripsi
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi badan membelakangi alat.</li> <li>2. Tangan kiri atau kanan memegang pegangan alat dengan posisi tangan di atas.</li> <li>3. Maju ke depan sampai tali kencang dengan catatan beban belum terangkat.</li> <li>4. Salah satu kaki maju kedepan bila menggunakan tangan kanan kaki yang di depan adalah kaki kiri dan jika menggunakan tangan kiri kaki yang ada di depan kaki kanan.</li> <li>5. Gerakkan pergelangan tangan kedepan dan kebelakang.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi badan membelakangi alat.</li> <li>2. Tangan kiri atau kanan memegang pegangan alat dengan posisi tangan di atas.</li> <li>3. Maju ke depan sampai tali kencang dengan catatan beban belum terangkat.</li> <li>4. Salah satu kaki maju kedepan bila menggunakan tangan kanan kaki yang di depan adalah kaki kiri dan jika menggunakan tangan kiri kaki yang ada di depan kaki kanan.</li> <li>5. Gerakkan lengan kedepan seperti saat melakukan <i>smash</i> tanpa menggerakkan pergelangan tangan kedepan dan kebelakang.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi badan membelakangi alat.</li> <li>2. Tangan kiri atau kanan memegang pegangan alat dengan posisi tangan di atas.</li> <li>3. Maju ke depan sampai tali kencang dengan catatan beban belum terangkat.</li> <li>4. Salah satu kaki maju kedepan bila menggunakan tangan kanan kaki yang di depan adalah kaki kiri dan jika menggunakan tangan kanan kaki yang ada di depan kaki kanan.</li> <li>5. Gerakkan pergelangan tangan dan lengan kedepan dan kebelakang seperti saat melakukan <i>smash</i>.</li> </ol>
---	---

### G. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan memiliki manfaat yaitu:

#### 1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pendidikan dan penelitian. menjelaskan alat bantu latihan *power smash* berupa alat bantu meningkatkan *power smash* bolavoli, alat bantu atau peraga dalam latihan bolavoli. Meningkatkan pengetahuan peneliti tentang pengembangan alat bantu latihan *power smash* bolavoli.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi atlet

Dalam melakukan latihan alat ini menambah variasi latihan yang tidak membosankan dan meningkatkan keahlian atlet.

b. Bagi para pelatih

Untuk memudahkan pelatih untuk melakukan variasi latihan *power smash* pada bolavoli.

c. Bagi para peneliti

Menambah pengetahuan berkaitan pengembangan alat bantu latihan bolavoli. Meningkatkan pengetahuan peneliti dalam pengembangan alat bantu latihan *power smash* bolavoli.

#### H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Asumsi pengembangan digunakan dalam penelitian alat ini adalah suatu alat yang dapat membantu dalam proses latihan meningkatkan *power smash* di permainan bolavoli yang dapat digunakan pelatih serta atlet. Keterbatasan pengembangan penelitian harus dibatasi agar lebih fokus berikut adalah batasan-batasannya: 1) penelitian dilakukan pada *club* bolavoli di Kabupaten Pacitan. 2) metode latihan berfokus pada meningkatkan *power smash* bolavoli. 3) pengembangan alat bantu latihan *power smash* bolavoli.

#### I. Definisi Istilah

Agar tidak timbul kesalahan pemahaman, berikut adalah istilah penting untuk menerapkan pengembangan alat ini:

1. Latihan

Latihan dapat didefinisikan sebagai sarana berlatih yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang dengan porsi yang diberikan secara signifikan, serta usaha yang diusahakan seseorang untuk mempersiapkan diri untuk mencapai tujuan tertentu.

## 2. Bolavoli

Bolavoli adalah jenis olahraga di mana 2 tim bermain di setiap lapangan yang terpisah oleh sebuah net. Dalam permainan bolavoli terdapat dua regu yang terdiri dari 6 pemain. Setiap regu berada di satu sisi lapangan permainan, dibatasi oleh net. Mempertahankan bola agar tetap bergerak melalui net dari satu area ke area lawan.

## 3. *Smash*

*Smash* yaitu teknik atau pola gerak memukul bola yang dilakukan dengan kuat dan cepat, bola yang jatuh cepat, tajam dan menukik yang sulit diterima oleh lawan apabila pukulan itu dilakukan dengan cepat dan tepat.

## 4. Alat bantu latihan

Alat bantu latihan yaitu alat atau benda konkrit yang disistem, dibuat, atau disusun secara sengaja untuk membantu menanamkan, mengembangkan konsep atau prinsip-prinsip dalam proses latihan.

