

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditinjau untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan cara seseorang dalam menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan. Manusia dalam melakukan aktivitas tidak pernah terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Olahraga sendiri bersifat universal dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran.

Didalam tubuh manusia yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Salah satu cara untuk memperolehnya adalah melalui kegiatan berolahraga atau olahraga. Ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia dalam melakukan olahraga. Pertama, melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi. Kedua, melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Ketiga, melakukan kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit atau pemulihan penyakit. Keempat, melakukan kegiatan olahraga untuk sarana prestasi tertentu. Bagi seorang atlet olahraga, prestasi adalah tujuan akhir dari perjuangan dan segala usaha yang dilakukannya.

Setiap olahraga mempunyai teknik-teknik tertentu dalam memainkannya dan setiap individu dituntut untuk menguasai teknik tersebut agar dapat

kemampuan yang maksimal dan kesempurnaan dalam permainannya. Dalam melakukan dan penguasaan teknik tidak bisa dilakukan dengan instan, namun harus dengan tritmen khusus dan latihan yang rutin agar satu persatu teknik dapat dikuasai. Semakin individu dapat menguasai sebuah teknik olahraga dengan benar dan baik, maka ia akan lebih mudah dalam melakukan sebuah olahraga tersebut begitu pula sebaliknya jika individu tidak bisa dalam penguasaan teknik olahraga dengan baik dan benar, maka ia akan kesulitan juga dalam melakukan olahraganya. Salah satu pendukung tercapainya prestasi atlet selain menguasai teknik, latihan yang rutin dan baik adalah kesegaran jasmani para atlet itu sendiri.

Olahraga memiliki banyak sekali cabangnya ada atletik, bola besar dll. Salah satunya adalah permainan bola voli. Bola voli sendiri merupakan cabang olahraga dari permainan bola besar. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan. Tim lawan yang tidak bisa mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan.

Bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 dibawa oleh penjajah Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli pada khususnya. Tentara Belanda banyak ahlinya dalam pengembangan permainan bolavoli di Indonesia dengan mengadakan pertandingan-pertandingan bola voli.

Di Indonesia, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang memiliki banyak peminat. Terbukti dengan kompetisi bola voli menjadi kompetisi olahraga dan mendapatkan penghargaan bergengsi pada tahun 2019. Kompetisi bola voli di Indonesia sendiri sudah dikelola dengan baik dan mengedepankan pembinaan usia muda. Kejuaraan kelompok umur sangat diperhatikan dan diikuti oleh klub-klub dari berbagai daerah di Indonesia.

Dalam satu tim setidaknya ada lima karakter bermain atau keahlian yang berbeda, yaitu *setter*, *libero*, *middle blocker*, *outside hitter*, dan *opposite hitter*. Bola voli sendiri dimainkan dengan beberapa teknik dasar, seperti yang diungkapkan teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain *serve*, *pass*, *set*, *attack*, *block*, dan *dig*.

Modal pertama untuk mendapatkan nilai adalah dari serangan servis. Akan tetapi, bila servis memperoleh nilai yaitu dengan serangan, yang sangat populer dengan sebutan *smash*. Salah satu kunci keberhasilan *smash* yaitu kemampuan, kualitas, *timing* yang baik. *Smash* dapat dilakukan dari depan dan belakang atau disebut dengan *smash* 3 meter. Akan tetapi, agar hasil semesannya itu baik harus membutuhkan latihan yang rutin dan teratur. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga juga mengalami perkembangan yang cepat. Yang lebih mencolok adalah adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan yang lain sehingga suatu masalah menjadi kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait saling menunjang.

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia. Dengan metode yang cepat, sangat menarik, dan pergerakannya yang lincah, menunjukkan kemampuan terbaik, kreatifitas, semangat dan estetika. Popularitas bola voli yang tinggi di dunia sekarang ini di dapat bukanlah secara kebetulan. Perkembangan permainannya telah meningkat dengan daya saing yang sangat tinggi. Selain perkembangan permainan bola voli modern juga perlu pengembangan alat.

Pada saat ini peran IPTEK sangatlah penting dalam memajukan olahraga. IPTEK dan olahraga adalah hal yang seiring berjalan. Dengan adanya IPTEK dalam olahraga ini dapat menunjang atlet yang alat atau sarprasnya berolahraganya semula masih sederhana dapat terganti yang lebih baik dan efektif dalam melaksanakan latihan. Selain untuk menunjang alat olahraga, IPTEK juga dapat menunjang waktu dalam arti olahraga yang semula masih memerlukan waktu yang lama dapat dilaksanakan dengan cepat. Penemuan IPTEK dalam olahraga sangatlah banyak untuk digunakan. IPTEK dalam olahraga juga dapat menambah pengalaman dan pengetahuan yang menemukan.

Berdasarkan observasi dilapangan, khususnya atlet di daerah pacitan, kebanyakan pelatih dalam melakukan latihan *smash* masih manual belum menggunakan modifikasi alat. Saat ini modifikasi alat bantu latihan *smash* untuk meningkatkan kemampuan *smashnya* masih belum banyak ditemukan. Alat yang ingin dikembangkan berupa tiang besi yang atasnya berbentuk kotak,

lonjong dan diberi tempat bola. Tinggi tiang tersebut dapat diatur sesuai kebutuhan latihan, karena kebutuhan dan ketinggiannya berbeda-beda.

Latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* dapat dilakukan dengan berbagai cara. Dalam melakukan latihan *smash* untuk meningkatkan kemampuan *smashnya*, rata-rata masih secara manual dibantu oleh orang lain atau pelatihnya. Walaupun konsep latihannya sama yaitu usaha meningkatkan kemampuan *smashnya*, tetapi masih kurang efektif. Untuk meningkatkan kemampuan *smash* dalam memberikan hasil yang baik bagi tim, dibutuhkan modifikasi pengembangan alat agar tujuan dari latihan dapat dicapai dengan maksimal.

Indonesia merupakan negara berkembang, masih banyak menjadi negara konsumen bagi alat-alat modern sedangkan untuk pencapaian prestasi yang optimal dalam permainan bola voli dapat dicapai melalui perkembangan zaman. Bola voli modern memerlukan pengembangan alat untuk pencapaian prestasi dan membantu peran pelatih dalam melakukan kegiatan latihan. Melihat kelemahan pada latihan *smash* yang masih manual belum menggunakan modifikasi alat, hal itulah yang mendasari untuk mengembangkan alat bantu untuk melatih *smash* dalam permainan bola voli. Alat bantu untuk melatih *smash* dikembangkan yang awalnya dalam proses latihan *smash* hanya manual, bola dilempar oleh pelatih sekarang dikembangkan menggunakan modifikasi alat bantu untuk latihan *smash*.

Dari uraian dan permasalahan diatas penulis akan mengambil sebuah uji coba pembuatan alat yang tidak jauh dari uraian diatas yaitu dengan judul

“Pengembangan alat bantu latihan *smash* bola voli”. Dengan adanya modifikasi alat bantu untuk latihan *smash* diharapkan dapat membantu pelatih bola voli dalam memaksimalkan kemampuan *smash*nya para pemain bola voli dan dapat diproduksi untuk mengembangkan IPTEK olahraga khususnya dipacitan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar masalah diatas dapat di identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Didalam latihan *smash* bola voli diperlukan alat bantu untuk latihan *smash* agar lebih efektif.
2. Kebutuhan alat bantu untuk meningkatkan kualitas *smash* pemain bola voli dalam memberikan hasil yang terbaik bagi timnya.
3. Kurang efektif dan maksimalnya tujuan dari latihan tanpa adanya alat bantu untuk meningkatkan kualitas *smash* pemain bola voli.
4. Perlunya pengembangan alat bantu latihan *smash* bola voli.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan keterbatasan waktu, serta fokus dari tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka dibuatlah batasan agar pembahasan dapat menjadi terarah dan sistematis. Adapun batasan masalah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi pada pengembangan alat bantu latihan *smash* pada cabang olahraga bola voli.
2. Pengembangan alat ini hanya untuk latihan meningkatkan kualitas *smash* dalam cabang olahraga bola voli.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang sudah ditentukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pengembangan alat bantu untuk latihan *smash* dalam cabang olahraga bola voli?.
2. Bagaimana hasil dari pengembangan alat bantu untuk latihan *smash* tersebut?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui jalan keluar dari masalah yang diteliti.
2. Membuat pengembangan alat bantu latihan *smash* dalam cabang olahraga bola voli.
3. Mengetahui manfaat yang diperoleh dari hasil pengembangan alat bantu untuk latihan *smash* dalam cabang olahraga bola voli.

F. Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, produk yang dikembangkan diharapkan mampu memberikan sumbangsih dan manfaat yang besar dalam upaya meningkatkan kualitas *smash* dalam cabang olahraga bola voli. Produk yang akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut:

1. Hasil Produk penelitian berupa alat bantu latihan *smash* permainan bola voli
2. Rangka menggunakan pipa besi.

3. Pada bagian atas berbentuk persegi panjang dan ada bagian untuk menaruh bola.
4. Pada bagian bawah berbentuk persegi.
5. Spon untuk menahan bola sebelum di *smash*.
6. Pipa besi berfungsi sebagai penyangga serta untuk menentukan ketinggian sesuai dengan keinginan.

G. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian pasti memiliki manfaat, adapun manfaat yang diharapkan dengan adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:
 - a. Memberi keefektifan bagi atlet, pelatih dalam cabang olahraga bola voli.
 - b. Merupakan inovasi baru khususnya di daerah kabupaten pacitan.
2. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:
 - a. Menambah wawasan dan pengetahuan, terutama para akademisi olahraga.
 - b. Mendorong untuk terus berkarya bagi para akademisi sebagai bentuk implementasi proses pendidikan demi kemajuan industri olahraga di Indonesia.

H. Asumsi dan Pembatasan Pengembangan

Asumsi pengembangan yang digunakan dalam Penelitian dan Pengembangan alat latihan adalah suatu alat yang dapat digunakan oleh pelatih dan pemain bola voli sendiri dalam meningkatkan kualitas *smashnya*. Alat ini diharapkan mampu memberikan dampak yang signifikan.

Permasalahan pada peneliti ini perlu dibatasi agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas. Adapun batasan-batasannya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kabupaten Pacitan
2. Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan alat bantu latihan *smash* dalam cabang olahraga bola voli.
3. Pengembangan ini hanya memenuhi target sasaran.
4. Pengembangan dilakukan menyesuaikan kondisi waktu dan biaya yang ada, karena pengembangan yang sempurna membutuhkan waktu dan biaya yang tidak sedikit.

I. Definisi Istilah

1. Pengembangan

Pengembangan adalah kegiatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaidah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk meningkatkan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru (Undang-undang Republik Indonesia Nomer 18 Tahun 2002).

2. Modifikasi

Modifikasi adalah cara merubah bentuk sebuah barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya,serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dan meraik dari aslinya. Menurut Rizqi dalam (Aser Paul Nainggolan dan Rizki Bantanta B. Manalu, 2020:15) Modifikasi dapat diartikan upaya untuk menjadikan suatu perubahan dengan

cara penyesuaian baik dalam segi fisik, fasilitas yang bertujuan dan cara metode, gaya, pendekatan, aturan, serta penilaian.

3. Alat bantu latihan

Alat bantu latihan merupakan sesuatu yang digunakan untuk mempermudah aktifitas yang dilakukan pada saat olahraga. Menurut Aminudin dalam (Ramlan Sahputera Sagala dan Dicky Edwar Daulay, 2020) Media bantu adalah media yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya media peraga maka bahan ajar atau materi akan lebih mudah dimengerti oleh peserta didik.

4. *Smash*

Smash adalah merupakan sebuah usaha yang dilakukan untuk mendapatkan point, maka dengan itu *smash* yang dibangun harus membuat *blocker* tim lawan, baik dengan kecepatan umpan dan *smasher*, variasi *smash* yang dilakukan menggunakan pemain posisi belakang yang sulit untuk di *block/back attack* (Samsu Nurfalih, Achmad Sofyan Hanif dan Yasep Satyakarnawijaya, 2019:18)

5. Bola voli

Menurut Atmasubrata dalam (Isnani Sara Aprili, Eka Supriatna dan Andika Triansyah, 2020:1) Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, Masing-masing grup memiliki enam orang pemain dan terdapat pula varisasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain.