

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah jenis latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang, membangun kerja sama tim, dan mengasah kemampuan kompetitif. Bola voli adalah salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer, termasuk di Indonesia. Bola voli pertama kali diperkenalkan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Holyoke, Massachusetts, dan mulai masuk ke Indonesia pada masa penjajahan Belanda melalui jalur pendidikan dan militer (Subagyo, 2016). Hingga saat ini, bola voli terus berkembang, baik sebagai olahraga rekreasi maupun prestasi. Salah satu wadah pembinaan prestasi bola voli di tingkat daerah adalah Klub Bola Voli Gaperta Medan.

Smash sebagai teknik serangan utama dalam bola voli memiliki kontribusi besar dalam menentukan keberhasilan tim dalam pertandingan. Teknik ini menuntut kombinasi kekuatan, kecepatan, akurasi, dan penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Bompa (2009), keberhasilan dalam melakukan *smash* sangat ditentukan oleh kualitas teknik dan konsistensi latihan. Dalam pelaksanaannya, permainan bola voli menuntut penguasaan teknik dasar seperti *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*, dan di antara semuanya, *smash* menjadi teknik yang paling vital dalam mencetak poin. Untuk itu, metode latihan yang tepat sangat diperlukan untuk mengoptimalkan hasil *smash* para atlet.

Menurut Bompa (1999), latihan fisik yang efektif harus disusun secara sistematis dan mencakup tiga tahap utama, yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Tahap pemanasan penting untuk mempersiapkan otot dan sistem kardiovaskular agar siap menghadapi latihan intens, sekaligus mengurangi risiko

cedera. Tahap latihan inti, khususnya teknik *smash*, perlu dilakukan dengan pendekatan *drilling* yang berulang dan bervariasi. Hal ini selaras dengan teori pembelajaran gerak oleh Schmidt & Lee (2011) yang menekankan pentingnya latihan repetitif dan bervariasi dalam membentuk pola gerak yang stabil dan adaptif.

Menurut Schmidt dan Wrisberg (2008), pembelajaran motorik yang efektif memerlukan pengulangan dalam lingkungan stabil untuk membentuk pola gerak yang ideal. Sejalan dengan itu, Hidayat et al. (2016) menyatakan bahwa latihan *smash* dengan perubahan sasaran dapat meningkatkan kemampuan adaptasi pemain dalam menghadapi situasi pertandingan yang dinamis. Sementara itu, Ziv & Lidor (2016) menemukan bahwa variasi target dalam latihan dapat meningkatkan keterampilan motorik dan strategi menyerang pemain dalam permainan.

Prinsip spesifisitas dalam latihan menyatakan bahwa adaptasi tubuh terjadi sesuai dengan jenis latihan yang diberikan (Wilmore & Costill, 2005). Oleh karena itu, latihan yang secara langsung meniru situasi pertandingan, seperti *drilling smash* dengan sasaran tetap maupun berubah serta permainan 6 lawan 6, sangat penting untuk mengembangkan kemampuan teknis dan taktis pemain secara kontekstual. Pelatihan dalam bentuk game atau simulasi pertandingan juga berfungsi untuk meningkatkan kecerdasan bermain (*game intelligence*), kerja sama tim, dan pengambilan keputusan yang cepat (Wein, 2004). Hal ini menjadi faktor penting dalam menciptakan atlet bola voli yang tidak hanya memiliki keterampilan teknis, tetapi juga memahami situasi permainan secara menyeluruh.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada Klub Bola Voli Gaperta Medan, klub ini memiliki fasilitas latihan yang cukup memadai, seperti bola voli, net untuk atlet pria dan wanita, serta lapangan yang mendukung aktivitas latihan. Latihan rutin dilakukan tiga kali seminggu. Namun, dalam pengamatan selama sesi latihan, ditemukan sejumlah permasalahan pada penguasaan teknik dasar permainan bola voli, khususnya teknik *smash*. Beberapa kesalahan yang sering dijumpai antara lain ayunan tangan yang kurang maksimal, posisi langkah saat loncatan yang tidak tepat, serta kesalahan dalam waktu pemukulan bola. Hal ini berdampak pada efektivitas serangan dan kemampuan mencetak poin dalam permainan.

Hasil awal pengamatan terhadap 12 atlet yang dibagi ke dalam dua kelompok menunjukkan bahwa baik pada metode sasaran tetap maupun berubah, masih banyak atlet yang belum mencapai kategori teknik yang baik. Dalam kelompok A (sasaran tetap), hanya 3 dari 6 atlet yang mendapatkan kategori “Cukup Baik,” dan sisanya masih tergolong “Kurang.” Demikian pula pada kelompok B (sasaran berubah), hanya 2 dari 6 atlet yang menunjukkan hasil yang memadai. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet belum mahir dalam melakukan *smash* secara efektif. Menurut (Sugiarto, D., & Nurcahyo, B. 2021) melakukan *smash* 5-6 per posisi target dengan 3 set bisa memaksimal dalam melakukan *drill smash*.

Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai efektivitas kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan kualitas *smash* atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *drilling smash* sasaran tetap dan *drilling smash* sasaran berubah terhadap hasil *smash* dalam permainan

bola voli pada atlet putra Klub Gaperta Medan tahun 2025. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menentukan metode latihan yang tepat dan efektif dalam pengembangan teknik serangan atlet bola voli.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **"Perbedaan Pengaruh *Drilling Smash* Sasaran Tetap dengan *Drilling Smash* Sasaran Berubah terhadap Hasil *Smash* dalam Permainan Bola Voli pada Atlet Putra Gaperta Medan Tahun 2025."**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai :

1. Metode latihan yang efektif sangat diperlukan dalam pembinaan atlet bola voli, khususnya dalam meningkatkan keterampilan *smash*. Namun, belum banyak penelitian yang membandingkan efektivitas *drilling smash* sasaran tetap dan *drilling smash* sasaran berubah di Indonesia.
2. Atlet bola voli di Sumatera Utara, khususnya di klub Gaperta Medan, memerlukan pendekatan latihan berbasis penelitian untuk meningkatkan performa mereka di kompetisi Kota maupun Nasional.
3. Pelatih membutuhkan data empiris yang valid dan objektif sebagai dasar dalam membuat program latihan yang sesuai dengan tujuan. Data ini diperlukan untuk mengevaluasi dan menentukan teknik latihan terbaik dalam meningkatkan aspek kekuatan fisik, akurasi teknik, serta kemampuan adaptasi pemain terhadap berbagai kondisi dan situasi pertandingan yang bersifat dinamis.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya berfokus pada atlet putra dari klub bola voli Gaperta Medan tahun 2025.
2. Variabel yang dibandingkan dalam studi ini adalah perbedaan pengaruh latihan *drilling smash* sasaran tetap dan *drilling smash* sasaran berubah terhadap hasil *smash*.
3. Aspek yang dianalisis dalam hasil *smash* meliputi kekuatan, akurasi, dan efektivitas serangan dalam permainan bola voli.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *drilling smash* sasaran tetap berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli pada atlet putra Klub Gaperta Medan tahun 2025?
2. Apakah latihan *drilling smash* sasaran berubah berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli pada atlet putra Klub Gaperta Medan tahun 2025?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *drilling smash* sasaran tetap dan latihan *drilling smash* sasaran berubah terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli pada atlet putra Klub Gaperta Medan tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dari pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling smash* sasaran tetap terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli pada atlet putra Klub Gaperta Medan tahun 2025.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling smash* sasaran berubah terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli pada atlet putra Klub Gaperta Medan tahun 2025.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *drilling smash* sasaran tetap dan latihan *drilling smash* sasaran berubah terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli pada atlet putra Klub Gaperta Medan tahun 2025.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih

Memberikan dasar ilmiah dalam memilih metode latihan *smash* yang paling efektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *drilling smash* sasaran tetap lebih efektif untuk meningkatkan hasil *smash*, sedangkan latihan sasaran berubah dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi atlet dalam menghadapi variasi situasi pertandingan.

2. Bagi Atlet

Memberikan pemahaman praktis mengenai pengaruh dua jenis latihan *smash*, sehingga atlet dapat mengoptimalkan performa dengan menerapkan latihan sasaran tetap untuk membentuk hasil pukulan, dan

latihan sasaran berubah untuk memperkuat daya tanggap serta fleksibilitas gerak.

3. Bagi Akademisi dan Peneliti Selanjutnya:

Menjadi referensi ilmiah dan dasar pengembangan penelitian lanjutan di bidang pembinaan teknik permainan bola voli, khususnya dalam aspek variasi latihan teknik *smash*. Peneliti berikutnya dapat memperluas cakupan dengan jumlah sampel lebih besar atau durasi latihan yang lebih panjang. Menjadi referensi dalam penelitian lebih lanjut terkait metode latihan bola voli serta pengembangan model pembinaan olahraga berbasis sains

