

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial (Yulianti, 2012)

Perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Definisi atas batasan tentang olahraga itu sendiri masih belum tegas, akibatnya terdapat bermacam – macam batasan, definisi ataupun deskripsi mengenai pengertian apa itu olahraga, karena memang belum ada lembaga resmi yang diakui sebagai berwenang (seperti halnya WHO yang diakui berwenang membuat batasan, definisi ataupun deskripsi mengenai pengertian apa itu sehat), untuk membuat batasan, definisi ataupun deskripsi mengenai pengertian apa itu olahraga. Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga adalah serangkaian gerak raga

yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Giriwijoyo, 2004)

Olahraga bola voli diciptakan William George Morgan. Dia adalah seorang instruktur pendidikan jasmani di organisasi *Young Men's Christian Association* (YMCA). George Morgan mengkombinasikan antara permainan baseball, tennis, dan handball. kemudian pada tahun 1896, permainan mintonette berubah nama menjadi voli. voli masuk ke Indonesia diperkenalkan guru-guru pendidikan jasmani asal Belanda. sebelumnya, hanya orang-orang Belanda dan bangsawan yang dapat memainkan bola voli (sportstars.id/).

Menurut M.Yunus (2012:1) “Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik remaja maupun dewasa dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari di dunia”. Di dalam buku M. Sajoto (2005:1) mengatakan bahwa “sejalan dengan 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 dan saling menunjang.

Di dalam buku PP PBVSI (20210:2) menjelaskan bahwa “Bola Voli merupakan salah satu olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan,

dan seru”. Selain itu permainan bola voli juga dapat melatih seluruh fungsi tubuh di samping melatih seluruh fungsi tubuh di samping melatih kerja kelompok. Berbagai segi positif dari permainan ini yaitu ukuran lapangan relatif kecil, jumlah pemain cukup banyak perlengkapan alat permainan sederhana dan menimbulkan kegembiraan bagi yang memainkannya. Pengertian bola voli menurut PBVSI (2010:1) bola voli adalah “Olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net”. Menurut Nuril, Ahmadi (2007:13) “Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bola voli diantaranya servis, passing, smash, dan sebagainya”. Sedangkan Menurut Muhajir (2004:34) bahwa tujuan permainan bola voli adalah “Memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan”.

Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga tim yang terkenal di Indonesia, bahkan di dunia. Permainan bola voli melibatkan 12 pemain dalam satu tim dan enam pemain di tiap sisi lapangan. Masing-masing tim memiliki pemain *smasher*, *middle hitter*, *libero*, dan *setter*. Pertandingan dimainkan di lapangan dengan ukuran lebar 9 meter dan 18 meter dengan ketinggian net 2,43 meter untuk pria dan 2,24 meter untuk wanita. Dalam permainan bola voli memerlukan kemampuan teknik yang baik agar tim dapat melakukan berbagai gerakan dengan lebih efisien.

Salah satu teknik dalam bola voli adalah blok yang berguna untuk membendung serangan lawan. Blok merupakan pertahanan yang sangat menentukan untuk merubah arah pukulan lawan atau bahkan bisa langsung

mendapatkan poin. Blok yang baik akan dapat merubah dan mempersempit pukulan, sehingga lawan tidak memiliki pilihan selain memukul ke arah yang lebih terbuka. Menurut Ahmadi (2007: 30) blo merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Keberhasilan blok ditentukan oleh tingginya dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.

Blocking merupakan teknik permainan bertahan. Teknik tersebut dapat dilakukan dengan satu atau dua pemain yang melompat dan melewati net tanpa menyentuhnya. Dilansir dari laman *on the line volleyball* pada Senin (19/9/2022), berikut ini Sportstars.id telah merangkumnya dalam cara melakukan blocking dalam permainan bola voli. Blok dalam permainan bola voli adalah teknik yang bisa dipercepat dan diperlambat. Blok dapat dipercepat dan diperlambat dipengaruhi oleh tinggi rendahnya umpan yang diberikan oleh *setter*. Menurut Harsono (2001: 36), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Menurut Yuyun yudiana, dkk (2011: 10), keterampilan adalah kapasitas gerak dari anggota gerak tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu singkat. Keterampilan blok berguna untuk mengejar umpan yang jauh dari berdirinya bloker. Umpan yang jauh dari net dan tinggi, hanya tinggal memperlambat gerak untuk menyesuaikan irama dari pemukul lawan. Tinggi raihan juga merupakan salah satu komponen penting yang terdapat dalam teknik blok. Bentuk-bentuk latihan teknik akan sangat membantu untuk mempengaruhi keterampilan blok.

Teknik dasar ialah sebuah struktur konseptual yang tersusun dari fungsi-fungsi yang saling berhubungan, bekerja sebagai suatu kesatuan organik untuk mencapai hasil yang diinginkan (John Mc. Manama). Menurut Aep Rohendi & Etor Suwandar (2015: 119-120), beberapa bentuk latihan teknik blok yang dapat diajukan sebagai bentuk latihan dasar; *side step*, *cross side step*, *running*, *double pump*, *seven side steps*.

1. *Side step*

Merupakan teknik dasar dalam melakukan blok, di mana atlet akan melakukan gerak ke samping kiri dan kanan kemudian meloncat. Ini adalah teknik paling dasar untuk berlatih blok.

2. *Cross side step*

Melakukan gerakan blok dengan gerak ke samping dan kaki disilangkan, kemudian diakhiri dengan meloncat.

3. *Running*

Running adalah teknik yang dilakukan dengan cara berlari kemudian melakukan loncatan.

4. *Double Pump*

Merupakan teknik untuk melakukan blok dengan dua kali loncatan dalam jangka waktu tidak terlalu lama.

5. *Seven side steps*

Teknik lanjutan dan merupakan bentuk yang digunakan untuk melakukan blok secara berkawan serta terkoordinasi.

Blok adalah teknik yang paling tidak menarik, sehingga membuatnya sangat sulit untuk dilatihkan. Blok akan sangat mengganggu keseimbangan tim jika dilakukannya hanya sekedar meloncat dan tidak ada tujuan mendapatkan poin. Teknik blok yang salah akan sangat merugikan bagi para atlet, karena ini akan dapat memperlambat gerak. Gerak menjadi lambat dikarenakan, pada saat atlet bergerak tidak berada pada satu garis lurus. Langkah ketika bergerak ke samping, atlet akan berada jauh dari net yang membuat dirinya tidak dapat memberikan loncatan yang maksimal atau posisi terlalu dekat, sehingga atlet akan meloncat sedikit ke arah belakang untuk menghindari menyentuh net. Langkah akhir dari gerakan blok merupakan kunci loncatan yang maksimal, apabila tidak ditutup dengan gerakan yang benar akan membuat atlet tidak seimbang ketika berada di udara. Berdasarkan jumlah pelakunya, ada dua jenis blok, yaitu tunggal dan berkawan. Selama latihan akan dimulai dari bentuk blok secara tunggal dan dilanjutkan secara berkawan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis. Klub Badak merupakan sebuah klub bola voli yang berada di Perumahan Valencia, Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi. Teknik blok yang dilakukan pemain pada umumnya kurang memperhatikan keefektifan gerak dan kurang tepat dalam melakukan gerakan teknik blok. Seperti melakukan gerakan yang tidak perlu dilakukan dalam melakukan gerakan blok. Kurangnya penguasaan teknik persiapan teknik gerak pelaksanaan, dan teknik akhiran dalam melakukan blok bola pada saat pertandingan.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dikaji di atas dan belum banyak yang melakukan penelitian tentang pengaruh variasi blok dalam permainan bola voli yang dilakukan di klub badak Kabupaten Muaro Jambi, penulis ingin mengkaji permasalahan tentang pengaruh variasi blok. Maka penulis melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Variasi Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Atlet Bola Voli Putra Klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Teknik blok yang salah, akan memperlambat.
2. Langkah ketika melakukan block masih banyak yang salah.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka batasan masalah penelitian ialah: Identifikasi masalah di atas, maka perlu ada pembatasan masalah agar harapan yang lebih terfokus. Penelitian ini dibatasi pada latihan keterampilan variasi blok atlet bola voli putra klub badak celub Kabupaten Muaro Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “apakah latihan teknik variasi blok berpengaruh terhadap keterampilan blok atlet bola voli putra klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui pengaruh latihan teknik variasi block terhadap kecepatan blok putra klub badak celub Kabupaten Muaro Jambi .

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat baik secara praktis maupun teoritis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis pengantian ini diharapkan dapat menambah kajian-kajian ilmiah tentang metode latihan teknik variasi blok dalam permainan bola voli.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberi materi latihan dan peningkatan kemampuan individual, khususnya dalam melakukan gerakan blok yang bisa dilatihkan sesuai dengan teknik variasi.

b. Bagi Atlet

Pembetulan terhadap teknik variasi blok yang salah sehingga kemampuan block pada atlet akan meningkat.