

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan semua lapisan masyarakat untuk kebutuhan gerak mereka guna menunjang stamina dan kesehatan. Tujuan dari setiap olahraga adalah otomatisasi teknik yang benar, suatu proses yang membutuhkan banyak pengulangan (Grgantov, 2013). Olahraga sebagai aktivitas manusia yang relatif kondisional karena tidak terbatas waktu dan tempat (Nurmalida Yosi Pramantiara & Hariyanto, 2018)

Bola voli merupakan olahraga yang membutuhkan teknis yang tinggi, dan salah satu aspek krusialnya adalah teknik smash. Smash memiliki peran penting dalam mencetak poin dan mengatasi pertahanan lawan, sehingga menjadi teknik kunci dalam permainan. Namun, untuk mencapai teknik smash yang baik, diperlukan latihan yang terstruktur dan efektif. Saat ini, para pelatih dan pemain sering menghadapi tantangan dalam merancang program latihan yang tepat untuk mengembangkan teknik smash dengan efisien. Oleh karena itu, penelitian teknik smash permainan bola voli pada tim volley SMA Negeri 1 Kupang menjadi sangat relevan untuk memberikan panduan yang jelas dan praktis bagi pemain dalam meningkatkan kualitas permainan dan prestasi mereka dalam bola voli.(Ahdan et al., 2020; Aryanata et al., 2020; Lardika & Salam, 2019) dalam (Probowo, 2022)

Smash dalam permainan bola voli merupakan salah satu teknik serangan paling penting yang menentukan keberhasilan sebuah tim dalam mencetak poin. Teknik ini tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik, tetapi juga memerlukan perpaduan antara kecepatan, kelincahan, dan akurasi pukulan. Keberhasilan smash terletak pada

kemampuan pemain untuk melompat setinggi mungkin, memukul bola dengan kekuatan maksimal, serta menempatkannya pada sudut yang sulit dijangkau oleh lawan (Rahman & Samuel, 2024)

Bakar & Santosa (2019) menyebutkan bahwa smash yang efektif harus dilakukan dengan perpaduan kekuatan dan lompatan yang baik, yang keduanya sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain. Smash yang tidak hanya keras, tetapi juga akurat, sangat berpotensi untuk membobol pertahanan lawan, terutama jika bola dipukul dari ketinggian yang cukup signifikan. Sebagian besar penelitian mengenai pengembangan kemampuan smash menitikberatkan pada aspek kekuatan fisik, terutama pada kekuatan otot tungkai dan otot inti, serta ketinggian lompatan pemain. Latihan-latihan yang mengkombinasikan kekuatan dan daya ledak sering kali menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan kinerja smash (Rahman & Samuel, 2024)

Analisis teknik smash merupakan bagian penting dalam meningkatkan performa atlet. Khususnya dalam olahraga bola voli, smash merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif. Dengan menganalisis teknik smash, kita dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain, sehingga dapat dilakukan perbaikan dan peningkatan yang lebih terarah (Rahman & Samuel, 2024)

Berdasarkan pengamatan atau yang telah dilakukan oleh penulis dalam melihat langsung latihan klub bola voli SMA Negeri 1 Kota Kupang, masih banyak kekurangan dalam melakukan teknik smash dalam hal ini masih banyak pemain yang belum ketahui teknik smash. Pemain klub bola voli SMA Negeri 1 Kota Kupang juga membenarkan hal tersebut. Menurut penjelasan dari salah satu pemain yaitu kelemahan yang paling menonjol pada klub bola voli SMA Negeri 1 Kota Kupang yang dia alami adalah kurangnya latihan fisik kekuatan otot tungkai, lengan dan bahu sehingga mempengaruhi dalam melakukan teknik smash.

Hasil observasi dan wawancara dengan salah satu pemain klub bola voli Smansa Kupang menunjukkan bahwa kelemahan utama yang dirasakan oleh para pemain adalah kurangnya latihan fisik yang terfokus pada penguatan otot tungkai, lengan, dan bahu. Hal ini berdampak langsung pada kemampuan mereka dalam melakukan teknik smash dengan baik. Meskipun klub bola voli Smansa Kupang sudah lama terbentuk dan sering mengikuti berbagai turnamen baik di tingkat kabupaten maupun kota, faktor utama yang menghambat peningkatan kualitas permainan mereka adalah minimnya latihan fisik yang dilakukan oleh pelatih atau pemain itu sendiri. Padahal, dari segi sarana dan prasarana, klub ini memiliki fasilitas yang cukup memadai untuk mendukung latihan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik smash dalam permainan bola voli pada tim volley Smansa Kupang. Melalui penelitian ini dengan judul “Analisis Teknik *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Tim Volley Smansa Kupang’’, diharapkan dapat ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas *smash* serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kemampuan *smash* pemain, khususnya melalui program latihan fisik yang lebih terstruktur dan terarah.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat disimpulkan identifikasinya adalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa yang belum mengetahui teknik *smash* yang benar!
2. Masih banyak pemain yang belum diketahui teknik smash dalam permainan bola voli!
3. Belum diketahui kemampuan pemain dalam melakukan smash pada tim voli Sma Negeri 1 kupang!

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan teknik smash permainan bola voli, penelitian ini dibatasi hanya pada” masih banyak siswa/i yang belum mengetahui teknik *smash* yang benar pada tim volley SMA Negeri 1 kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas rumusan masalah yang dikemukakan adalah Bagaimana teknik gerak *smash* dalam permainan bola voli pada tim volley SMA Negeri 1 kupang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah mengetahui teknik gerak *smash* dalam permainan bola voli pada tim volley SMA Negeri 1 kupang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Akademis

Sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam meningkatkan minat pemain terhadap permainan bola voli.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengembangkan kemampuan motorik: penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan pelatih dalam mengembangkan kemampuan motorik atlet, sehingga mereka lebih efektif dalam melatih kemampuan gerak *smash*.

b. Bagi Pemain

Meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan gerak *smash*: Penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan gerak *smash*, sehingga mereka lebih aktif berlatih

c. Bagi pelatih

Penelitian ini dapat membantu pelatih meningkatkan kualitas *smash* secara keseluruhan dengan mengembangkan kemampuan motorik, kesehatan, dan kemampuan *smash*.