

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Oleh karena itu, benar-benar disarankan pada tiap-tiap orang untuk melakukan aktivitas olahraga dengan secara teratur serta terstruktur dengan baik.

Olahraga sudah mengubah diri menjadi aktifitas yang bukan sekedar menyehatkan namun memberi dampak yang luas bagi masyarakat. Salah satu dampak yang terlihat jelas adalah meningkatkan perekonomian. Perkembangan olahraga secara tidak langsung mampu memberi sumbangan peningkatan ekonomi masyarakat (Palmizal, A 2019:6). Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, dan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress selain manfaat yang telah disebutkan diatas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada didalam tubuh manusia, baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit.

Bola voli yaitu permainan beregu yang dapat dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dalam satu tim terdiri dari enam orang pemain. Permainan bola voli pada umumnya dilakukan secara autodidak, permainan yang sering dilakukan dengan cara memukul bola, mengumpan bola dan melakukan *smash* ke area lapangan lawan.

Untuk menjadi pemain bola voli yang berprestasi harus menguasai berbagai macam-macam teknik dalam bermain bola voli dengan baik, oleh karena itu dengan berlatih secara terarah oleh pelatih, terus-menerus, disiplin dan tekun, maka pemain juga dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bola voli secara baik dan benar pula.

Smash adalah bentuk serangan yang kuat ke daerah lawan secara keras dan akurat, sehingga jalan bola dengan kecepatan yang tinggi, *smash* sangat banyak menentukan angka bagi regu untuk memperoleh kemenangan. Dibutuhkan fisik, mental dan teknik yang dapat dipengaruhi dalam permainan bola voli ini. Fisik untuk membantu dalam melakukan kemampuan lompatan yang maksimal dari kemampuan daya ledak otot tungkai. Dalam melakukan *smash* ada empat gerakan yang harus dilakukan, antara lain adalah yang pertama gerakan awalan, gerakan tolakan, gerakan pukulan dan gerakan mendarat.

Bola gantung adalah sebagai media yang dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan pemain bola voli dalam melakukan *smash*. Salah satu cara untuk mendapatkan *smash* yang baik dan benar adalah dengan melakukan latihan variasi bola gantung. Bola gantung yang dimaksud yaitu bola yang digantung dengan tali yang diikat pada tiang dengan ketinggian semakin meningkat dari 185cm, 190cm, 200cm, 205cm, 210cm, sampai 250cm.

Latihan bola gantung ini mampu mengembangkan ketepatan dan kecepatan dalam melakukan memukul bola, dengan awalan ketepatan memukul bola yang dilakukan secara terus-menerus dapat melatih pukulan bola yang tepat.

Masalah yang ditemukan adalah siswa putra SMA Negeri 3 Kerinci kesulitan dalam melakukan *smash* dalam permainan bola voli. Hal ini disebabkan oleh para siswa ini belum memiliki ketepatan yang baik, *power smash*nya kurang kuat dalam melakukan *smash* dan

tangannya lemah saat melakukan *smash*. Perlu adanya latihan yang efektif dan siswa diharapkan dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan pukulan. Salah satu latihannya adalah dengan latihan variasi bola gantung.

Berdasarkan yang dikemukakan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Memukul Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra SMA Negeri 3 Kerinci”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman yang diketahui oleh pemain tentang melakukan *smash* bola voli.
2. Kurangnya ketepatan dalam melakukan *smash* bola voli.
3. Sering kali siswa dalam melakukan *smash* bola tidak mampu menyeberang dari net.
4. Kurangnya pemahaman tentang latihan variasi bola gantung terhadap ketepatan *smash* bola voli.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka peneliti membatasi masalah pada penelitian ini hanya pada masalah ”Pengaruh latihan variasi Memukul bola gantung terhadap ketepatan *Smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra SMA Negeri 3 Kerinci”.

1.4 Definisi Operasional

Untuk menentukan variabel yang dapat diukur maka ditentukan definisi operasional, adapun definisi operasional dalam penelitian ini yaitu :

1. Bola Gantung

Bola gantung merupakan salah satu media yang dapat digunakan untuk latihan teknik pukulan pada *smash* bola voli. Latihan bola gantung mampu mengembangkan ketepatan memukul bola dengan awalan langkah serta ketepatan memukul bola yang dilakukan terus-menerus.

Ada 4 cara yang harus dilakukan dalam melakukan latihan bola gantung adalah sebagai berikut :

- a. Berdiri dengan sikap siap dengan jarak 2m sampai 3m dari tiang bola gantung, saat melakukan langkah dan persiapan langkah kecil ditempat.
- b. Menempuh dengan menggunakan kedua kaki disertai dengan cara menekuk kedua lengan sudah berada disamping belakang badan.
- c. Perkenaan tangan dengan satu gerakan lecutan dari gerakan tangan. Hasil pukulan akan lebih sempurna apabila lecutan tangan dan lengan juga diikuti gerakan membungkuk dan tegak. Gerakan lecutan tangan, lengan dan posisi tegak adalah suatu kesatuan gerak yang baik.
- d. Sikap akhir yaitu sikap mendarat, setelah bola berhasil dipukul maka *smasher* mendarat harus dilakukan dengan menggunakan dua kaki kembali ke sikap awal.

2. Ketepatan *smash*

Menurut Suharno (1981: 32), bahwa “ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Ketepatan dalam

permainan bola voli yaitu kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

1.5. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan variasi memukul bola gantung terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra SMA Negeri 3 Kerinci”

1.6 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi memukul bola gantung terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra SMA Negeri 3 Kerinci.”

1.7 Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang pengaruh latihan variasi memukul bola gantung terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra SMA Negeri 3 Kerinci.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi pelatih atau Guru

Hasil penelitian ini sebagai bahan rujukan bagi pelatih untuk mencari bibit-bibit siswa atlet pelajar dan untuk meningkatkan latihan *smash* bola voli untuk pemula.

2. Bagi siswa

Penelitian ini dapat menambah wawasan dalam latihan variasi bola gantung pada siswa putra SMA Negeri 3 Kerinci.

3. Sekolah

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk melatih *smash* pada siswa atlet pelajar di sekolah yang baru mengenal permainan bola voli.