

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga yang sangat memasyarakat, oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bola voli para siswa di suatu sekolah sudah merupakan suatu keharusan setelah melihat tuntutan yang sangat besar dari masyarakat.

Unsur kondisi fisik yang dimiliki permainan bola voli adalah kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut, maka permainan bola voli harus melatih komponen itu, tentunya melalui proses latihan, dimana tujuan latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin.

Dari tuntutan-tuntutan tersebut maka perlu adanya wadah untuk pengembangan latihan-latihan yang diperlukan dalam pengembangan pencapaian prestasi, dan hal ini juga yang memicu terbentuknya klub-klub ataupun sekolah-sekolah dengan sistem pengembangan prestasi dibidang olahraga.

Pada pembinaan cabang olahraga bola voli menuju arah peningkatan prestasi khususnya bagi tahap pembinaan lanjutan adalah penyajian latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan khusus atau tehnik khusus pada permainan bola voli. Kemampuan khusus atau tehnik khusus pada permainan yang dimaksud adalah tidak lain cara bermain bola voli. Bagaimana permainan dimulai, setelah permainan dimulai apa yang harus dilakukan. Setelah bola dikuasai tindakan apa yang harus

dilakukan untuk membuat serangan sehingga serangan itu mendapat hasil yakni nilai atau point buat regunya. Bila bola dikuasai lawan apa yang harus diusahakan agar lawan tidak mendapat point atau angka.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka bagi tingkat pembinaan adalah peningkatan tehnik khusus bola voli. Salah satu tehnik khusus bola voli adalah smash atau serangan. Smash merupakan gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan. Kegagalan untuk mensmash bola kearah lawan akan memberi kesempatan bagi pihak lawan untuk melakukan serangan balasan. Oleh sebab itu, atlet harus mahir melakukan smash. Karena pentingnya smash dalam permainan bola voli, maka perlu dilakukan berbagai usaha untuk menguasai tehnik smash dengan baik. Usaha-usaha tersebut antara lain adalah menggunakan metode latihan yang tepat maupun mengembangkan unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan tehnik tersebut. Unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan tehnik khusus smash adalah unsur-unsur fisik yang meliputi unsur kekuatan, kecepatan, daya ledak dan kelentukan. Untuk mengembangkan unsur fisik tersebut adalah melalui latihan fisik. Istilah latihan fisik mengacu pada program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif yang tujuannya untuk mengembangkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh agar dengan kondisi fisik tersebut prestasi atlet semakin meningkat. Bentuk latihan fisik beranekaragam. Bentuk latihan yang diarahkan pada pencapaian kemampuan otot lengan untuk dapat mensmash dengan tepat dengan menggunakan kecepatan saat melakukan smash.

Kekuatan adalah tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk dari suatu benda. Gerakan mendorong atau menarik dapat mengakibatkan suatu benda bergerak atau berubah arah tergantung besarnya kekuatan dan sifat-sifat dari benda yang digerakkan. Kekuatan otot yang digunakan dalam melakukan gerakan memukul bola adalah kekuatan otot dinamis, dimana sector otot berperan untuk memindahkan posisi suatu benda dari satu tempat ketempat lain. Kontraksi otot ini digunakan untuk menghasilkan tenaga eksternal untuk menggerakkan anggota tubuh. Begitu pula otot lengan, untuk menerapkan teknik dasar smash dalam permainan bola voli, otot yang bekerja adalah otot lengan, sehingga kekuatan otot lengan mutlak dibutuhkan untuk menunjang keterampilan smash dalam permainan bola voli.

Dari hasil observasi penulis, tim bolavoli di SMK Negeri I Batudaa kurang memiliki kekuatan atau *power* otot lengan bahu yang maksimal sehingga tidak mudah bagi mereka untuk melakukan smash yang maksimal. Dalam hal pembinaan untuk meningkatkan *power* otot lengan bahu, ada banyak bentuk latihan yang bias digunakan termasuk latihan *medicine ball exercise*. Untuk membuktikan bentuk latihan tersebut memiliki pengaruh paling signifikan terhadap *power* otot lengan bahu, maka penulis melakukan penelitian dengan formulasi judul :

“Pengaruh Latihan Medicine Ball Exercise Terhadap Peningkatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 1 Batudaa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut, yakni rendahnya kemampuan smash pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Batudaa Kabupaten Gorontalo, belum maksimalnya teknik smash yang dilakukan siswa pada saat ini, diduga teknik guru yang kurang tepat dalam memberikan latihan guna meningkatkan smash, diduga menjadi factor penyebab rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan smash, mungkin dengan adanya latihan *medicine ball exercise* dapat lebih meningkatkan smash para siswa yang dijadikan sampel.

1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, penulis dapat merumuskan masalah yang dibahas didalam penelitian ini yaitu : Apakah terdapat pengaruh latihan *medicine ball exercise* terhadap peningkatan smash dalam permainan bola voli pada SMK Negeri I Batudaa?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball exercise* terhadap peningkatan smash dalam permainan bola voli.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini, yakni untuk menambah wawasan dan khasanah ilmu pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini, yakni untuk memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi siswa, guru, dan peneliti selanjutnya tentang pengaruh latihan *medicine ball exercise* terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli.