

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi, maka perlu dimulai pendidikan olahraga itu sejak dini. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang Bola Voli. Permainan Bola Voli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal terbukti bahwa Bola Voli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung.

Bola Voli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Permainan Bola Voli merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak maupun orang dewasa, baik wanita maupun pria. Kegunaan bermain Bola Voli dalam pembentukan individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani sangatlah besar pengaruhnya. Untuk mendapatkan pemain-pemain yang berkualitas dalam permainan Bola Voli, dibutuhkan komponen-komponen kesegaran jasmani, seperti halnya kecepatan, daya ledak, kekuatan, dan koordinasi, dan lain-lain. Dalam permainan Bola Voli *Smash* merupakan senjata dalam mendapatkan angka. Untuk mendapatkan *Smash* yang baik juga harus didukung oleh komponen-komponen tersebut di atas, di samping penguasaan teknik-teknik dasar yang sempurna.

Namun demikian, hal-hal tersebut sering diabaikan dan berakibat tidak sempurnanya *Smash* yang dilakukan oleh pemain. *Smash* merupakan salah satu teknik dasar yang ada dalam permainan Bola Voli, oleh sebab itu harus selalu dilatih dan dikembangkan. *Smash* merupakan salah satu bentuk serangan yang dilakukan dengan cara bervariasi dan menarik. Karena *Smash* dilakukan dengan pukulan yang keras atau kuat, sehingga besar kemungkinan untuk mematikan bola di lapangan lawan. Bagi regu yang tidak baik kemampuan *Smash*nya sangat sulit untuk dapat memenangkan pertandingan. *Smash* juga merupakan senjata utama dalam mematikan bola, oleh sebab itu kemampuan *Smash* sangat dibutuhkan dalam permainan Bola Voli.

Untuk mendapatkan kualitas *Smash* yang baik banyak faktor yang mempengaruhi, salah satu adalah kemampuan atau kondisi fisik. Menurut pengamatan penulis di SMA Negeri 1 TAPA khususnya pemain bola voli putra hasil *Smash*nya kurang memuaskan, hal ini nampak ketika melakukan lompatan hasilnya kurang tinggi sehingga sangat sulit untuk memukul bola di atas net, tingginya lompatan dapat diperoleh hasil dari daya ledak otot tungkai yang baik yaitu dengan latihan squat sehingga kemampuan melakukan smash dapat tercapai.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “ **Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Team Bola Voli Putra SMA Negeri 1 TAPA**”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang terjadi pada Team bola voli putra SMA Negeri 1 TAPA yaitu kurangnya kemampuan lompatan Team bola voli putra SMA Negeri 1 TAPA pada saat melakukan pukulan *Smash* dan kurangnya kemampuan penguasaan teknik dasar pada permainan bola voli.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan squat terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada Team bola voli putra SMA Negeri 1 TAPA.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan squat terhadap peningkatan kemampuan melakukan *smash* dalam cabang olahraga bola voli pada Team bola voli putra siswa SMA Negeri 1 TAPA.

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan penelitian tersebut, maka penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Mafaat teoritis
 - a) Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan pengembangan konsep olahraga, khususnya pada kemampuan melakukan *smash*.

b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang bagi peneliti lain untuk terangsang mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan latihan squat.

2. Manfaat praktis

a) Hasil penelitian ini diharapkan sebagai hasil masukan bagi pelatih atau guru dalam menentukan metode latihan weight training yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melakukan *smash* dalam bola voli

b) Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan prestasi kemampuan melakukan *smash* khususnya untuk latihan squat

c) Sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi siapa saja peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan pembahasan yang sama pada masa akan datang.

d) Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Gorontalo