

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 saling menunjang. Mochamad Sajoto, (1995:1).

Manusia dalam melaksanakan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Ada empat dasar atau alasan mengapa orang melakukan kegiatan olahraga, yaitu : (1) Kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga untuk mengisi waktu luang, (2) Kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Olahraga yang dilakukan disekolah bersifat formal, dengan tujuan adalah mencapai sasaran nasional. Kegiatan olahraga ini tercantum dalam kurikulum sekolah dan disajikan dengan mengacu pada tujuan pembelajaran khusus yang cukup jelas, (3) Kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit dan pemulihan penyakit. Olahraga yang semacam ini dinamakan olahraga rehabilitasi, (4) Kegiatan olahraga untuk prestasi yang setinggi-tingginya. Mochamad Sajoto, (1995:1).

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia. Dengan metode yang cepat, sangat menarik dan pergerakannya yang lincah, menunjukkan kemampuan terbaik, kreatifitas, semangat

dan estetika. Tersusun aturan tentang kesemuanya, dengan beberapa pengecualian, bola voli memperbolehkan semua pemain untuk memainkan saat berada di dekat net (saat menyerang) dan didalam lapangan (bertahan atau menerima). FIVB, (2013:9).

Popularitas bola voli yang tinggi di dunia sekarang ini didapat bukanlah secara kebetulan. Perkembangan permainannya telah meningkat dengan daya saing yang sangat tinggi. Perkembangan bola voli di Indonesia makin banyak diterima dan digemari oleh masyarakat, bahkan di Sekolah-sekolah permainan bola voli ini sudah menjadi mata pelajaran yang wajib diajarkan oleh guru penjas. Fenomena ini merupakan bukti dari masyarakat Indonesia bahwa permainan bola voli sebenarnya olahraga yang cukup menarik dan unik. Karena Indonesia merupakan salah satu negara yang sangat menggemari permainan bola voli, maka pada Tahun 2001 Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PP. PBVSI) menerjemahkan dan menyusun kembali peraturan permainan bola voli di Gedung Voli, Jl. Asia Afrika, Senayan Jakarta.

Permainan bola voli tidak hanya bertujuan untuk kesegaran jasmani tetapi juga berguna untuk peningkatan prestasi oleh atlet. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Dan faktor-faktor penentu tersebut untuk mencapai prestasi dalam olahraga adalah sebagai berikut : (1) Aspek biologis, (2) Aspek psikologis, (3) Aspek lingkungan, (4) Aspek penunjang. Mochamad Sajoto, (1995:2).

Permainan bola voli mengacu kepada tingkat penguasaan teknik dasar permainan bola voli, semestinya sudah sejak dini mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainan. Untuk dapat menghasilkan tim-tim yang tangguh setiap tim harus mampu memanfaatkan potensi tim, yang meliputi potensi dalam grup dan potensi yang dimiliki oleh masing-masing pemain. Kemampuan pemain bola voli banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain : (1) Bakat, (2) Kemampuan fisik, yang meliputi : (a) kekuatan, (b) daya tahan, (c) kecepatan, (d) kelincahan, (e) kelentukan, (f) koordinasi, (g) power, (h) stamina, (3) Intelegensi, (4) Motivasi. Depdikbud, (1993:7).

Seorang atlet untuk dapat menguasai permainan bola voli dengan baik dan sempurna, maka diperlukan penguasaan teknik dasar secara baik pula. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli adalah teknik servis, passing bawah, passing atas, spike (*smash*). Keempat teknik ini harus dikombinasikan dalam melakukan latihan agar seorang pemain bola voli dapat bermain dengan baik. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu tim pada pertandingan. Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *smash* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka demi tercapainya kemenangan.

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan atau dalam usaha untuk meraih poin. Dan capaian keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi. *Smash* akan tercapai apabila dari para pemain menguasai teknik dasar bola voli lainnya sebelum

seorang pemain dapat melakukan *smash* yaitu adanya passing yang bagus. Ada empat tahap dalam melakukan *smash* pada permainan bola voli diantaranya sebagai berikut : (1) Awalan, (2) Tolakan, (3) Saat memukul bola, (4) Sikap mendarat. Sutrisno, Khafadi (2010:8)

Karena permainan bola voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan. Untuk itu dalam melakukan *smash* yang memetakan diperlukan lompatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun power otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut. Nuril Ahmadi, (2007:66). Mengatakan bahwa, salah satu faktor pendukung dalam melakukan *smash* bola voli yang sempurna adalah kemampuan melakukan *Jump*. Karena dalam permainan bola voli, tim sering mendapatkan poin dari keberhasilan melakukan *smash*. Maka pada waktu melakukan *jump* atau tolakan untuk meloncat yang tinggi dan memukul bola agar masuk dengan cepat ke daerah permainan lawan, maka dibutuhkan peranan dari otot tungkai. Menurut Ngurah Nala, (1998:6) menjelaskan tentang kekuatan merupakan kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan maksimal dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas.

Berkaitan dengan kemampuan lompatan dalam melakukan *Smash*, selain kekuatan otot tungkai ada juga faktor pendukung lainnya yaitu daya ledak otot tungkai yang harus dimiliki seorang pemain bola voli. Ngurah Nala, (1998:8) menyatakan tentang daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.

Dalam hal ini dapat pula dinyatakan bahwa daya ledak otot merupakan hasil perkalian antara kekuatan (*force*) dengan kecepatan (*velocity*). Daya ledak otot tungkai merupakan modal dasar yang dibutuhkan oleh seorang atlet bola voli untuk dapat melakukan loncatan smash secara baik dan sempurna.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam meningkatkan keterampilan teknik *Smash* permainan bola voli, salah satu diantaranya adalah dengan memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang diberikan, dan apakah bentuk latihan yang diberikan mampu meningkatkan keterampilan *Smash* pada permainan bola voli, maka dari itu dalam pemecahan masalah ini penulis akan menggunakan bentuk latihan *Hurdle Hopping* untuk mengetahui apakah masalah yang terjadi di lapangan dikarenakan kurangnya perhatian dalam penerapan bentuk latihan. Sehingga peneliti akan meneliti apakah bentuk latihan ini sangat berperan terhadap peningkatan siswa dalam melakukan *Smash*. Sehubungan dengan kajian di atas maka perlu dilakukan penelitian yang mengenai “*PENGARUH LATIHAN HURDLE HOPPING TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA*”. Penelitian yang dilakukan pada siswa yang mengarah pada *power* otot tungkai terhadap kemampuan melakukan *smash* permainan bola voli.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sabagai berikut: Salah satu kendala yang terjadi pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga dalam permainan bola voli khususnya pada saat melakukan smash yaitu masih kurangnya pemahaman guru dalam memberikan bentuk-bentuk

latihan, sehingga masih banyak siswa yang belum bisa melakukan smash secara baik dan benar. Diharapkan dengan adanya bentuk latihan *Hurdle Hopping* bisa dapat menambah pemahaman teknik dan keterampilan dasar dengan baik dalam cabang olahraga bola voli, dan pula di harapkan bagi siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga bisa melakukan smash dengan baik. Bagaimana cara memberikan latihan agar siswa bisa melakukan smash yang baik, maka pelatih harus bisa memahami karakteristik siswa dalam memberikan latihan agar terlihat bervariasi sehingga siswa tidak merasa jenuh dengan latihan yang diberikan. Ketika memberikan latihan kepada siswa pelatih harus memberikan latihan *power* yang sesuai atau searah dengan gerakan yang akan dilaksanakan pada saat melakukan *smash*.

1.3 Rumusan Masalah

Dengan bertitik tolak dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dituliskan diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : *Apakah terdapat Pengaruh Latihan Hurdle Hopping Terhadap Pada Kemampuan Smash Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XIII SMP Negeri 1 Telaga.*

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini adalah untuk menegetahui sejauh mana Pengaruh Latihan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XIII SMP Negeri 1 Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih pada cabang olahraga bola voli tentang efektivitas latihan *Hurdle Hopping* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

- a. Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada cabang olahraga bola voli.
- b. Sebagai bahan pelajaran kepada sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan pendidikan jasmani khususnya mengenai materi tentang kemampuan melakukan *Smash* permainan bola voli.

2. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan, dan motivasi bagi pembaca mengenai penelitian latihan *Hurdle Hopping* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli.

3. Bagi Peneliti

Manfaat latihan berfikir yang bertindak secara ilmiah guna meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengenai latihan *Hurdle Hopping* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli.