

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini, peran olahraga dirasakan semakin penting tidak hanya untuk kesegaran jasmani dan prestasi saja namun dapat mengharumkan nama bangsa itu sendiri. Perkembangan tersebut nampak pada pencapaian prestasi nasional maupun internasional oleh beberapa cabang olahraga salah satunya adalah bola voli. Pada dasarnya olahraga ini sudah banyak digemari oleh setiap lapisan masyarakat baik tua, muda, maupun anak-anak. Hal ini karena sarana dan prasarana yang dibutuhkan juga hanya memerlukan bidang yang datar sebagai lapangannya, net, dan sebuah bola maka sudah dapat memainkannya. Banyaknya penggemar bola voli mendorong beberapa pihak mengadakan even-even untuk kepentingan banyak hal. Tidak disadari bahwa even tersebut dapat menumbuhkan semangat sportivitas serta jalinan silaturahmi yang baik antar sesama tim maupun masyarakat. Permainan bola voli ini sering digunakan untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, sekaligus meraih prestasi individu atau kelompok. Sehingga tak dapat dipungkiri di setiap tempat wisata seperti pinggiran pantai biasanya terdapat lapangan voli yang biasa dikenal dengan permainan bola voli pasir/voli pantai.

Terkait dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan prestasi bola voli maka diadakannya ajang kompetisi siswa dari tingkat Kabupaten/Kota, Provinsi tingkat Nasional, bahkan Internasional. Pembinaan juga dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan seperti di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun perguruan tinggi Negeri/Swasta dengan tujuan mencari pemain-pemain muda yang lebih berkualitas. Sekalipun demikian, hal ini belum mampu memberikan hasil yang optimal untuk prestasi bola voli pada umumnya sebab pemerataan pelatihan yang terpusat di setiap daerah seringkali terbatas oleh materi. Sehingga bibit-bibit atlet yang berada di daerah pelosok sulit untuk mengembangkan bakatnya.

Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli adalah passing, servis, *smash*, dan blok. Pelaksanaan teknik tersebut membutuhkan

adanya unsur komponen kondisi fisik sebagai penunjang yaitu kekuatan, daya ledak, ketepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, dan lain-lain. Sebagai contoh adalah jika melakukan servis apabila tidak ditunjang dengan kekuatan lengan maka bolanya akan sulit diseberangkan ke daerah lawan. Begitu juga dengan *smash* dimana teknik ini sering dijadikan serangan utama yang keras dan cepat, jika tidak memiliki power lengan dan ketepatan penempatan bola sekeras apapun *smash* tersebut masih dapat dikembalikan. Jadi, jika melakukan *smash* hendaklah ditempatkan ditempat yang sulit dijangkau lawan.

Dengan demikian, komponen ketepatan bisa jadi pendukung dalam mencapai kemenangan. Ketepatan sering diartikan sebagai kemampuan menempatkan sesuatu terhadap sebuah sasaran yang sudah ditentukan. Bentuk penyerangan dalam bola voli selain menggunakan *smash* dapat juga dilakukan melalui gerakan tipu dengan menempatkan bola didaerah yang kosong.

Untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan latihan yang sistematis, terukur, dan terarah dengan tujuan terciptanya perubahan keterampilan pemain dalam bola voli. Latihan dapat dilakukan sendiri atau melalui bantuan pelatih asalkan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi cedera atau *overtraining* yang akan mempengaruhi menurunnya fungsi-fungsi organ tubuh seperti pusing, mual, susah tidur, bahkan penyakit kelenjar getah bening dan gangguan lainnya. Oleh sebab itu, pengawasan dari pelatih tidak bisa lepas selama atlet sedang melakukan latihan.

Latihan diperlukan agar terjadi proses perubahan dan peningkatan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan (Kurniawan dan Mylsidayu, 2015:46). Oleh sebab itu, latihan harus dilakukan secara berulang untuk mendapatkan perubahan tersebut. Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat dijadikan sebagai metode latihan yaitu *weight training*. Latihan ini merupakan latihan yang menggunakan beban luar sebagai medianya.

Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti *dumbell*, *barbell* atau mesin beban (*gym machine*). Menggunakan beban luar sangatlah banyak dan bervariasi sesuai dengan tujuan latihan, dengan menggunakan beban luar, latihan akan efektif untuk

meningkatkan kekuatan otot, pembentukan otot (*hypertrophy*), dan fleksibilitas dikarenakan variasinya sangat banyak dan beban mudah diatur sesuai dengan takaran latihan. Jika telah terbentuk otot lengan maka dengan mudah dapat mengendalikan pukulan yang dikehendakinya serta mengatur penempatan bola. Penelitian ini berfokus pada bentuk latihan beban *tricep extension* yaitu latihan beban dengan tarikan otot lengan yang diawali berdiri tegak sambil memegang bar, kemudian diturunkan secara perlahan kebelakang kepala menuju kedua pundak, dorong kembali bar keatas sambil mengeluarkan nafas saat melewati titik ganjal dan tariklah nafas ketika menurunkan bar/beban.

Sesuai dengan pengalaman peneliti saat mengikuti PPL pada sebuah sekolah di Provinsi Gorontalo tepatnya di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Kota Gorontalo didapati bahwa siswa yang berminat dalam olahraga bola voli cukup banyak tetapi keterampilan dasar bola voli masih sangat perlu ditingkatkan. Hal ini nampak jelas ketika melihat mereka sementara bermain dimana setiap *smash* yang dilakukan terkadang menyangkut pada net. Terkait dengan permasalahan tersebut penulis berusaha untuk meningkatkan keterampilan mereka dengan salah satu bentuk latihan beban *tricep extension* dengan harapan agar dapat meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *smash*.

Latihan *tricep extension* akan memaksakan otot untuk terbiasa terhadap beban yang agak berat dari pada bola voli sehingga mendorong terjadinya pembentukan otot (*hypertropi otot*). Dengan latihan tersebut maka pukulan *smash* siswa akan meningkat. Dengan demikian penulis menyimpulkan judul penelitian ini yaitu “*Pengaruh latihan tricep extension terhadap peningkatan ketepatan pukulan smash dalam permainan bola voli (studi kasus siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo)*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya adalah: a) perhatian dan pembinaan olahraga di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo belum maksimal sehingga banyak siswa yang berkompoten namun tidak mendapatkan latihan yang intensif, b) kekuatan otot lengan siswa masih perlu ditingkatkan, c) perlunya pengenalan bentuk-bentuk latihan variatif

untuk meningkatkan motivasi siswa dalam berlatih, d) Apakah latihan *tricep extension* cocok untuk diterapkan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo?, e) bagaimana dampak yang ditimbulkan melalui pemberian latihan *tricep extension* terhadap kemampuan *smash* siswa?

1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh latihan *tricep extension* terhadap ketepatan *smash* bola voli pada siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan oleh latihan *tricep extension* terhadap ketepatan *smash* siswa.

1.5 Manfaat Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- Peneliti : meningkatnya ilmu pengetahuan dan wawasan serta pengalaman melatih siswa sesuai dengan prinsip-prinsip latihan
- Siswa : adanya pengalaman baru dengan melakukan latihan beban *tricep extension* serta meningkatkan keterampilan *smash* dalam bola voli yang pada akhirnya dapat memberikan sedikit kontribusi terhadap pencapaian prestasi individual maupun kelompok/tim.
- Sekolah : dapat dijadikan literatur dan bahan pertimbangan dalam pengembangan prestasi sekolah khususnya untuk olahraga bola voli