

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia utamanya dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, membentuk kepribadian, sportivitas, dan daya juang yang tinggi. Melalui olahraga ini keadaan fisik seseorang akan terlatih sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari tidak akan merasakan kelelahan yang berlebih. Berbagai upaya dilakukan untuk mengembangkan keterampilan olahraga yang dimiliki tercermin pada pemecahan rekor dan perkembangan teknik, taktik yang dimiliki pada setiap event yang dilakukan.

Pencapaian prestasi gemilang yang diraih atlet akan membawa nama baik sekolah, daerah, bahkan negara. Sebagai pemenuhan untuk menciptakan atlet-atlet baru serta pembinaan kesegaran dan kesehatan jasmani maka olahraga dimasukkan pada mata pelajaran disekolah. Olahraga bolavoli termasuk pada sub materi yang juga diajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani.

Dalam melakukan aktifitas olahraga terutama bolavoli, manusia mempunyai tujuan yang berbeda-beda. Adapun tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga diantaranya adalah berolahraga untuk tujuan pembelajaran di sekolah, berolahraga sebagai hobi, berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani dan berolahraga untuk mencapai prestasi.

Di daerah Gorontalo pun demikian terdapat pusat pembinaan atlet pelajar bagi siswa dan mahasiswa sebagai persiapan dalam event-event daerah sampai ke tingkat Nasional dan Internasional yang didalamnya juga termasuk pembinaan cabang olahraga bolavoli. Salah satu pembentukan dan pembinaan dasar agar siswa masuk dalam PELATDA (Pelatihan Daerah) tentunya melalui pembinaan

disekolah masing-masing baik oleh Guru atau pelatihnya. Pelatihan yang dilakukan semata untuk mencari bibit-bibit baru sebagai regenerasi atlet yang telah melampaui usia pelajar nanti. Sehingga adanya penerus yang selalu silih berganti dengan kemampuan yang terus ditingkatkan maka prestasi sekolah juga tidak akan putus begitu saja tapi akan berkelanjutan.

Menurut Salmun Benu (2013:105) pelatihan yang dilakukan dalam pendidikan disekolah-sekolah meliputi: Kecepatan Reaksi, Keseimbangan, Koordinasi, Ketepatan, Daya Ledak, Kekuatan, Daya Tahan, Kelentukan, Kelincahan dan Pelatihan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan program latihan yang akan diterapkan dalam penelitian ini yakni latihan *Dumbell*.

Di sekolah SMA Negeri I Kota Gorontalo merupakan lokasi yang menjadi tempat observasi awal. Setelah diamati perhatian dari pihak sekolah terhadap prestasi olahraga siswa cukup bagus terlihat pada ketersediaan sarana dan prasarana yang menunjang. Namun mengingat kurangnya pelatih disetiap cabang dan guru olahraga professional adalah salah satu hambatan yang ditemui. Selain itu, pada pengamatan penulis ketika siswa melakukan pukulan *smash* kemampuan yang mereka miliki masih sangat dibawah. Sehingga penulis berasumsi bahwa ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang dan kemampuan *smash* yang belum terlatih secara maksimal.

Masalah tersebut dapat diatasi tentunya melalui latihan yang teratur dan terarah. Latihan diketahui sebagai upaya seseorang untuk meningkatkan kemampuannya yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki. Dalam mewujudkan sebuah prestasi olahraga latihan yang dilakukan meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan mental/psikologi. Sebagai langkah awal latihan perlu diberikan latihan fisik karena

keadaan dan kondisi fisiklah yang menentukan baik dan buruknya teknik pelaksanaan gerakan. Pada intinya keempat unsur latihan diatas saling berkaitan dan tak boleh dipisahkan jika hendak menginginkan prestasi yang bagus.

Dalam penelitian ini penulis tertarik pada upaya mengembangkan kemampuan atlet dalam melakukan salah satu tehnik dalam permainan bolavoli lebih khususnya pada kemampuan *smash* yang belum maksimalnya dilakukan oleh atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo khususnya pada tehnik dasar saat melakukan *smash* jadi harus perlu di lakukan dengan cara latihan *Dumbell* yang maksimal agar mendapatkan hasil kemampuan *smash* yang baik.

Dengan demikian berkaitan dengan penelitian ini, peneliti ingin melakukan pembuktian melalui kegiatan penelitian, dengan maksud untuk mengetahui apakah bentuk latihan ini memiliki pengaruh dalam pengembangan kemampuan *smash*, oleh karena itu peneliti mengangkat judul penelitian ini “ Pengaruh Latihan *dumbell* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Bagaimana kemampuan *smash* pada permainan bolavoli melalui latihan dumbell pada atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo ?
- 2) Bagaimana kemampuan atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo dalam melakukan *smash* pada permainan bolavoli ?
- 3) Apakah terdapat pengaruh kemampuan smash pada permainan bolavoli melalui latihan *dumbell* pada atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo ?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1.3.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap kemampuan *smash* pada atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo?.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan umum penelitian ini adalah untuk pengembangan ilmu keolahragaan, dan untuk mendapatkan informasi secara empiris tentang modifikasi pelatihan *dumbbell* terhadap kemampuan *smash* pada atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

Tujuan umum tersebut selanjutnya dijabarkan ke dalam tujuan khusus sebagaiberikut:

- a) Untuk mengkaji apakah pelatihan *dumbbell* berpengaruh terhadap kemampuan *smash* pada atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat bermanfaat secara praktis maupun teoretis bagi pengembangan kemajuan prestasi olahraga, terutama dalam cabang olahraga bolavoli. Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Sebagai masukan dan bahan pertimbangan tentang inovasi dalam menciptakan bentuk-bentuk pelatihan yang baru dan sebagai solusi ketika adanya keterbatasan alat latihan.
- b) Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi teoretis bagi pengembangan teori kepelatihan untuk mempertegas konsep-konsep, temuan atau pemikiran yang telah diajukan oleh para ahli terdahulu.
- c) Memberikan sumbangan pemikiran bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian ilmiah dan lebih mendalam tentang modifikasi latihan pliometrik

