

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang digemari oleh semua lapisan masyarakat. Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola kearah lawan melewati suatu rintangan berupa net dan berusaha memenangkan pertandingan.

Sebagai aturan dasar, bola boleh dipantulkan dengan seluruh anggota badan akan tetapi akan lebih efektif apabila dimainkan dengan bagian badan, pinggang ke atas. Pada dasarnya permainan bolavoli adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah dikembangkan permainan bolavoli dua lawan dua yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi seperti bolavoli pantai yang berkembang akhir- akhir ini. Aturan dasar lainnya bola boleh dimainkan atau dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diseberangkan ke daerah lawan.

Dalam permainan bola voli tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (Rally Point System). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Permainan bola voli dijadikan suatu kegiatan belajar di sekolah dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di waktu senggang. Saat ini bola voli tidak hanya sebagai rekreasi, namun sudah menjadi bagian dari

olahraga pendidikan. Sebagai olahraga pendidikan selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan, pemeliharaan kesegaran jasmani, berperan dalam pembentukan kerjasama pada anak, serta pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat lainnya. Sekolah tersebut salah satunya mempelajari cabang olahraga bola voli, dimana didalamnya terjadi proses berlatih melatih yang dilakukan secara rutin, terencana serta mempunyai organisasi dan tujuan yang jelas. Tujuan utama sekolah khusus olahraga ini sebenarnya adalah untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan bakatnya sampai tingkat prestasi.

Prestasi yang diraih oleh seorang atlet bukan karena sebuah kebetulan saja, akan tetapi karena sudah melalui beberapa tahapan latihan. Dalam dunia olahraga prestasi, salah satunya olahraga bolavoli, proses latihan merupakan aktivitas yang unik dan penuh resiko, karena obyek latihannya adalah manusia yang merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks dan keadaan manusia yang sifatnya labil.

Dalam permainan bola voli untuk dapat memperoleh prestasi maksimal juga banyak faktor yang mempengaruhi yaitu kekuatan, kelincahan, ketahanan aerobic, kecepatan reaksi.dan kelentukan, disamping itu penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur- unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. Sedangkan Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Begitu pula dalam permainan bola

voli bahwa teknik adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai tujuan dengan peraturan permainan bolavoli yang berlaku untuk mencapai hasil optimal.

Permainan bola voli terdapat teknik-teknik yang meliputi teknik servis, umpan, *passing*, blok dan *smash (spike)*. Teknik-teknik tersebut sangat mendukung dalam suatu permainan. Teknik smash yang paling disukai dan digunakan, karena teknik smash mempunyai potensi untuk mematikan dan menghasilkan point untuk meraih kemenangan atau perpindahan bola servis.

Permainan bola voli dalam perkembangannya makin banyak diterima dan digemari masyarakat, gejala ini terjadi karena permainan bola voli merupakan olahraga yang cukup menarik. Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya seseorang hanya dapat bermain bola voli dengan peraturan permainan. 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 meningkatkan presentasi disetiap cabang olahraga harus memiliki kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologi. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai presentasi yang baik dan maksimal. Beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dimiliki atlet seperti: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, daya ledak atau *power*, ketepatan, kordinasi, dan reaksi. (M. Ishak, 2015:47)

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang membutuhkan berbagai teknik dasar dalam memainkannya. Untuk mendapatkan suatu kemenangan di suatu

perandingan dalam permainan bola voli dibutuhkan teknik, kondisi fisik yang baik serta taktik dan mental. Teknik dasar sebagaimana yang dimaksud adalah *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Teknik dasar bola voli yang mempunyai kontribusi besar untuk mendukung kemenangan dalam pertandingan adalah *smash* dan *block*. *Smash* adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan main dengan harapan tidak bisa dibedung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih nilai, tindakan ini dilakukan ketika bola sedang melambung di atas net. Sementara *block* adalah usaha membendung serangan *smash* lawan agar tidak menghasilkan poin lawan. Didalam pelaksanaannya unsur menghasilkan *power* tungkai yang maksimal agar loncatan yang dihasilkan akan maksimal. (Andri Wahyu Utomo, 2018:21)

Peneliti memilih cabang olahraga bola voli karena dari observasi yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa minat siswa SMP Negeri 2 Gorontalo terhadap bola voli kurang dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain (sepakbola, bola basket dan futsal). Peneliti berharap bahwa dengan adanya penelitian tentang bola voli dapat membuat siswa berminat terhadap bola voli sehingga mampu bersaing dengan cabang olahraga yang lain (sepakbola, bola basket dan futsal)

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan salah satu guru dan siswa di sekolah SMP Negeri 2 Gorontalo, sebagian besar dalam melakukan lompatan masih kurang terlatih, masih lemah dalam melakukan pukulan *smash* yang dipengaruhi kondisi fisik yaitu kecepatan, seperti pada saat melakukan pukulan bola tersebut tidak dapat mengenai sasaran sehingga bola yang dihasilkan masih mendatar. Pada dasarnya

melakukan pukulan *smash* harus dilakukan dengan lompatan yang tinggi agar bola dapat sampai pada sasarannya. Dalam melakukan pukulan *smash* yang tepat dibutuhkan lompatan yang kuat agar bola bisa diterima oleh lawan. Fakta yang ada dalam melakukan *passing* jauh peserta bola voli tidak dapat melakukan pukulan *smash* dengan baik sehingga terdapat kekurangan dalam permainan bola voli tersebut, seperti masih mudahnya lawan menerima dan mengembalikan spike, spike mudah dibendung (blok) lawan, dan ada beberapa spike masih tersangkut di net. Hal tersebut kurang memiliki power otot lengan dalam melakukan *smash*, sehingga perlu di upayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan pada otot lengan. Padahal melakukan lompatan *smash* pada permainan bola voli sangat penting untuk mencetak angka.

Adapun beberapa kondisi fisik yang seharusnya dimiliki seorang pemain bola voli yaitu kekuatan untuk melakukan *smash*, daya tahan tubuh untuk menghadapi permainan yang berlangsung dalam waktu yang lama, kekuatan/ daya ledak otot tungkai untuk melakukan lompatan, kelentukan pinggang, kecepatan, kelincahan, dan ketepatan dalam penguasaan bola saat bermain.

Double Leg Speed Hop adalah melompat dengan cepat menggunakan tumpuan dua kaki. Tempat overloads lebih besar dari pada kelompok otot yang sama terlihat di leg ganda terikat. Latihan ini lebih memerlukan kestabilan punggung bawah.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti memilih dan tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra SMP Negeri 2 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah yaitu kurangnya kekuatan otot tungkai, kurangnya kemampuan melakukan awalan, dan kurangnya dalam melakukan *smash*

1.3 Rumusan Masalah

Pokok-pokok pikiran dari identifikasi masalah diatas dapat dijadikan acuan untuk merumuskan permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah yang akan diteliti pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “ Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra SMP Negeri 2 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra SMP Negeri 2 Gorontalo.

1.5 Manfaat penelitian

Berdasarkan manfaat penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Siswa :

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan teknik dasar bola voli khususnya *smash* melalui latihan *Double Leg Speed Hop* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2. Bagi Guru :

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kemampuan lompatan *smash*.

3. Bagi Sekolah :

Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.

4. Bagi Peneliti :

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, sehingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat Bagi Siswa

Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan keterampilan *smash* bola voli.

2. Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga bola voli serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat Bagi Sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

