

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini olahraga mulai digemari oleh masyarakat baik wanita maupun pria dari anak-anak sampai orang tua, sebab olahraga mempunyai andil yang sangat besar dalam membentuk individu yang selaras antara perkembangan jasmani dan rohani. Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan mampaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan.

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus untuk prestasi adalah olahraga bola voli. Pada jurusan penjaskes Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo permainan bola voli merupakan mata kuliah yang diajarkan dalam perkuliahan, sehingga ada mahasiswa yang mempelajari keterampilan olahraga bola voli untuk meraih prestasi. Diantara sekian banyak jenis olahraga di Indonesia, seperti sepak bola, bola basket, bulu tangkis dan lain – lain sangat memasyarakat dibandingkan jenis olahraga bola voli. Permainan bola voli

termasuk kategori olahraga yang membutuhkan kekuatan dalam pelaksanaannya, dari lompatan dan pukulan (*smash*) akan dapat mengakibatkan cedera. Oleh sebab itu, teknik – teknik dasar harus diperhatikan dengan sungguh – sungguh, melakukan *smash* dalam permainan bola voli. Imam hariadi (2000:5) mengatakan bahwa bola voli adalah cabang olahraga yang mempunyai ciri khas tersendiri. Gerakan – gerakannya sungguh menarik, sehingga bisa dikatakan sebagai olahraga aerobic, artistik, dan memerlukan keberanian yang cukup.

Pada olahraga bola voli, seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan salah satu syarat untuk menjadi seorang pemain voli yang baik. Salah satu tehnik dasar olahraga bola voli adalah *smash*. Tanpa mengabaikan tehnik dasar yang lain, *smash* adalah tehnik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan bola voli karena sangat efektif dalam mematikan bola dan dalam perolehan nilai/angka. Untuk dapat mengembangkan tehnik dasar *smash*, maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih, yang harus dilakukan secara teratur. Keteraturan yang dimaksud yaitu menyangkut penyusunan program latihan yang baik, pemilihan bentuk-bentuk latihan yang tepat, penempatan tujuan dan sasaran dari suatu pelatihan serta masih banyak hal lainnya termasuk kedisiplinan dalam berlatih.

Latihan kondisi fisik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan. Oleh karena itu, dengan adanya kondisi fisik yang baik akan memberi kontribusi yang sangat besar dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal, di samping tehnik-tehnik dan mental. Untuk dapat

mengembangkan tehnik dasar *smash*, maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang merupakan syarat dalam melakukan serangan *smash* yang benar dengan komponen – komponen kondisi fisik yang merupakan syarat dalam melakukan serangan *smash* yang benar seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan pengembangan koordinasi, dengan demikian komponen – komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik. Sebab lemah salah satu komponen fisik akan mengakibatkan melemahnya dan tidak efektivitas *smash* dalam permainan bola voli. Salah satu *smash* yang terkenal adalah *smash open*.

Dari berbagai komponen – komponen kondisi fisik di atas, maka kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam permainan bola voli khususnya dalam melakukan *smash*. Kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan otot lengan, karena dengan adanya kekuatan otot lengan yang baik maka seorang pemain dapat melakukan *smash* dengan baik pula, tetapi hal ini harus ditunjang dengan komponen – komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan melakukan *smash* dalam permainan bola voli, otot lengan dan kekuatan tangan dalam permainan bola voli merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan, dimana otot lengan merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam permainan bola voli.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penelitian di MAN Model Gorontalo masih banyak siswa yang belum menguasai teknik melakukan *smash* dengan baik, hal ini terlihat pada minimnya kemampuan siswa dalam melakukan

smash dalam permainan bola voli, hal ini disebabkan oleh salah satu factor seperti kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan otot lengan. Mencermati tentang kondisi fisik yang dimaksud dalam hal ini kekuatan otot lengan siswa MAN Model Gorontalo masih jauh dari yang diharapkan sehingga hal ini akan berdampak pada kemampuan melakukan pukulan *smash* dalam permainan bola voli.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Melakukan Smash Dalam Permainan Bola Voli** (Studi kasus siswa MAN Model Gorontalo)”.

1.2 Indetifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yaitu sebagai berikut, siswa MAN Model Gorontalo masih banyak siswa yang belum menguasai teknik melakukan smash dengan baik dan benar, faktor kondisi fisik merupakan hal terpenting yang dapat menunjang keterampilan teknik pukulan smash dalam permainan bola voli. Terdapat beberapa hambatan dalam melakukan latihan otot lengan dalam permainan bola voli.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan melakukan smash dalam permainan bola voli siswa MAN Model Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini didasarkan untuk mengetahui pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan melakukan smash dalam permainan bola voli siswa MAN Model Gorontalo.

1.5 Mamfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat secara teoritis

Secara umum penelitian ini memberikan sumbangan kepada dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan keterampilan pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya pada materi permainan bola voli.

2. Manfaat secara praktis

Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah, dan hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi guru/pelatih dalam meningkatkan kemampuan siswa/atlet khususnya pada olahraga bola voli.