

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembangunan bangsa pada dasarnya mengarah pada peningkatan kualitas masyarakat Indonesia, dan pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas tersebut. Olahraga sangat penting bagi manusia untuk mendorong mengembangkan serta membina fisik, mental maupun rohaniah demi kesejahteraan pribadi dan masyarakat, oleh karena itu olahraga sangat erat hubungannya dengan manusia. Manusia hidup, berfikir dan bertindak sebagai suatu keseluruhan individu tidak dapat di bagi-bagi apakah rohani saja ataupun jasmani saja.

Perkembangan teknologi saat ini menyebabkan banyak manusia lupa akan kebutuhan diri sendiri. Manusia lebih banyak mempergunakan otak dari pada fisik, akibatnya fisik menjadi pasif dan statis dan akhirnya kesegaran jasmani akan menurun. Untuk mengatasi hal tersebut olahraga dapat dipergunakan sebagai salah satu alat dalam membina kesegaran jasmani dan kesehatan.

Bila kita melakukan latihan dengan teratur maka akan dapat memberikan pengaruh terhadap tubuh kita dalam hal pertumbuhan maupun perkembangan alat-alat tubuh. Olahraga dapat merangsang tubuh kita seperti halnya otot, peredaran darah, pencernaan, pernapasan dan pertumbuhan agar berjalan secara baik. Selain dari pada itu, yang dirangsang juga dalam latihan jasmani reaksi adalah kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi serta keseimbangan. Dengan demikian

maka untuk mencapai prestasi khusus mengenai olahraga, kita mengenal dulu empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan olahraga, yaitu: (1) olahraga sebagai kegiatan rekreasi, (2) olahraga untuk tujuan pendidikan, (3) olahraga untuk kesegaran jasmani, (4) olahraga untuk mencapai prestasi. (sajoto, 1988)

Dari keempat dasar di atas, maka yang menjadi sasaran akhir manusia melakukan olahraga adalah untuk mencapai prestasi. Dan untuk mencapai prestasi tersebut maka di butuhkan kesabaran, keikhlasan, pengorbanan, ketekunan dalam berlatih untuk mencapai hasil yang di inginkan.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat di gemari oleh masyarakat baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun orang tua dan hal ini sekarang telah berkembang dengan pesatnya baik di dunia maupun di Indonesia sendiri. Hal ini merupakan modal dasar dari PBVSI khususnya pembina permainan bola voli yang pada umumnya terus meningkatkan dan mengembangkan mutu persepak bolaan nasional kita. Sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi maka dibutuhkan pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi pada setiap jenjang pendidikan formal.

Apabila di tinjau dari prestasi olahraga daerah kita, hampir semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga permainan bola voli sangat tertinggal jauh bila di bandingkan dengan daerah-daerah lain. Kemajuan dan keberhasilan prestasi cabang olahraga dimaksud sangat di tentukan oleh keberadaan pembinaan olahraga di sekolah ataupun di luar sekolah. Suatu pembinaan yang mencapai prestasi yang baik dan memuaskan.

Pembinaan prestasi olahraga bola voli khususnya dalam latihan pukulan smash perlu memperhatikan faktor-faktor sebagai berikut, yaitu: kelentukan, kekuatan otot lengan, , dan lain sebagainya. Salah satu faktor yang menentukan prestasi cabang olahraga bola voli yaitu dalam meningkatkan kemampuan pukulan smash.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dan prestasi yang gemilang dalam olahraga bola voli perlu di memperoleh pembinaan, baik fisik, mental, dan sosial serta di dukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Pembinaan olahraga ini dilakukan secara kontinyu dan sistematis dengan memperhatikan kondisi atlet itu sendiri.

Seperti apa yang telah di jelaskan di atas, salah satu teknik dasar yang menentukan keberhasilan dalam permainan bola voli adalah smash atau memukul bola. Smash adalah salah satu cara untuk mematikan bola, dalam permainan bola voli. Hal ini sesuai dengan pengamatan pada siswa SMA Negeri 2 Kwandang, maka penulis tertarik untuk mengembangkan kemampuan pukulan *smash* dalam permainan bola voli, krena kemampuan mereka dalam bermain bola voli saat latihan, uji tanding, maupun saat pertandingan, sebageian besar belum dapat melakukan smash dengan baik, khususnya pada saat memukul untuk mematikan bola.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik dan kemampuan dalam melakukan pukulan smash sangat penting karena banyak manfaatnya jadi untuk mencapai kemampuan maksimal maka harus diberikan latihan yang tepat, antara latihan *french press*

Atas dasar inilah penulis bekeinginan melaksanakan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan *French Press* Terhadap Kemampuan Pukulan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMA Negeri 2 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara”.

1.2 **Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan sebagaimana telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka dapat dilakukan indentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan siswa SMA Negeri 2 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara dalam melakukan pukulan smash dalam permainan bola voli ?
2. faktor – faktor apa yang menjadi hambatan pada saat melakukan pukulan smash ?
3. apakah latihan *french press* dapat meningkatkan kemampuan pukulan smash ?.

1.3 **Rumusan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah tersebut, maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut : “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *French Press* Untuk Meningkatkan Kemampuan Pukulan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMA Negeri 2 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara.?”

1.4 **Tujuan Penelitian**

Adapaun tujuan penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan french press terhadap kemampuan pulakulan smash dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 2 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yang sangat diharapkan peneliti atas dua hal sebagai berikut :

A. Secara Teori

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan latihan *french press* terhadap kemampuan pukulan *smash*, serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan penelitian selanjutnya

B. Secara Praktis

Sebagai bahan informasi bagi pelaku olahraga (pembina olahraga, olahraga, guru olahraga, dan atlet) untuk digunakan sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan prestasi olahraga yang berkaitan dengan kemampuan *smash*. Bagi peneliti merupakan salah satu program latihan bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan pukulan *smash*.