

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik manusia yang terdiri dari berbagai unsur yang meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia, salah satu jalan yang diupayakan oleh pemerintah adalah melalui pendidikan jasmani dari usia dini sampai dewasa. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan mempunyai tujuan tertentu yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktifitas jasmani yang akan berujung pada prestasi.

Di sini terlihat bahwa kegiatan olahraga akan dapat meningkatkan fungsi organ serta kebugaran jasmani. Dalam olahraga tersebut terdapat dua jenis olahraga yaitu: olahraga yang diperlombakan misalnya: renang, atletik dan olahraga yang dipertandingkan seperti: tinju, tenis, sepak bola, bolavoli dan sebagainya. Di dalam olahraga yang dipertandingkan dapat digolongkan menjadi dua, yaitu: olahraga secara individu dan kelompok atau beregu, seperti halnya tinju, gulat adalah olahraga secara individu, sedangkan sepak bola, bola voli, bola basket adalah olahraga yang dilakukan secara kelompok atau beregu.

Permainan bolavoli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain inti yang dipisahkan oleh net dan bertujuan agar setiap regu melewatkan bola secara teratur melalui atas net sampai bola menyentuh di daerah lawan dan mencegah agar bola

yang dilewatkan lawan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. Meskipun sifatnya beregu, tetapi kemahiran individu akan mempermudah melakukan kerja sama untuk mencapai hasil akhir yang baik. Olahraga bolavoli terdiri dari berbagai macam bentuk gerakan yang merupakan dasar yang sangat penting yang harus dikuasai dalam permainan, gerakan tersebut antara lain adalah gerakan passing (passing atas dan passing bawah), servis, menerima servis, mengumpan, blocking dan gerakan smash.

Gerakan smash merupakan gerakan lanjutan sebagai serangan terhadap lawan yang harus dikuasai agar permainan berjalan lancar dan sempurna serta memenangkan permainan. smash merupakan serangan yang paling mematikan bagi lawan, team yang mempunyai pemain yang berkemampuan melakukan smash dengan hampir dipastikan dapat memenangkan permainan tetapi tanpa menyepelekan teknik yang lain, dibanding dengan team yang tidak mempunyai pemain (spiker). Permainan bola servis harus benar-benar sempurna yang akan diberikan kepada pengumpan dan selanjutnya melakukan serangan smash yang akan menguntungkan bagi salah satu regu. smash yang baik tak luput dari kontribusi pengumpan yang baik.

Untuk memenangkan suatu pertandingan diperlukan penguasaan teknik-teknik dalam bolavoli, salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam usaha memenangkan pertandingan adalah teknik smash. Namun menurut observasi yang peneliti lakukan pada siswa kelas X Di SMA Negeri I KABILA, masih banyak yang belum bisa melakukan smash dengan baik, dapat dipastikan bahwa 20% siswanya dapat melakukan smash, tetapi 80% lainnya belum bisa namun dapat

memahami cara pelaksanaannya. Siswa-siswa ini masih memerlukan latihan lebih untuk dapat melakukan smash dengan baik.

Oleh karena itu salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bolavoli adalah dengan cara memilih dan menggunakan metode atau latihan tepat di dalam mengajar bolavoli khususnya gerakan dasar smash. Dalam hal ini penulis memilih latihan yang menggunakan beban yang biasa disebut latihan *weight training* dimana beban yang di maksud di atas adalah *Cable French Presh*. Latihan *cable French press* merupakan salah satu penunjang untuk memperoleh pukulan bola yang mempunyai daya ledak kuat dan tepat sasaran.

Dari uraian di atas, salah satu latihan untuk dapat meningkatkan kualitas smash dalam permainan bola voli adalah dengan cara memberikan latihan *Cable French Press* untuk pembentukan otot lengan, alat ini dapat dimodifikasi agar mempermudah pelaksanaan latihan disekolahan, maka penulis tertarik mangadakan penelitian sebagai berikut: “Pengaruh latihan modifikasi *Cable French Press* terhadap ketepatan smash dalam permainan bolavoli Pada siswa kelas X SMA N 1 KABILA”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah latihan modifikasi *cable French press* dapat berpengaruh terhadap ketepatan smash?

2. Bagaimana latihan modifikasi *cable French press* dapat berpengaruh terhadap ketepatan smash?
3. Adakah korelasi latihan modifikasi *cable French press* terhadap ketepatan smash?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan modifikasi *Cable French Press* terhadap ketepatan smash dalam permainan bolavoli pada kelas X siswa SMAN 1 KABILA?.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan modifikasi *Cable French Press* terhadap ketepatan smash dalam permainan bolavoli pada siswa kelas X SMA N 1 KABILA.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara garis besar manfaat penelitian ini dapat menjadi dua yaitu, sebagai berikut:

A. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga di dalam memperkaya ilmu pengetahuan dan mengembangkan konsep olahraga khususnya cabang olahraga bolavoli.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang penelitian lain untuk terangsang mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang

masalah yang berhubungan dengan olahraga terutama pada cabang bolavoli.

B. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi bola voli.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan atau tambahan informasi dan pedoman bagi guru maupun pelatih agar dapat meningkatkan prestasi olahraga yang dalam hal ini khususnya olahraga bolavoli.