BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola voli merupakan olahraga yang banyak digemari di indonesia, banyak atlet bola voli Indonesia yang berprestasi didunia internasional. Dengan banyaknya kejuaraan ditingkat sekolah yang semakin kompetetif ini, olahraga bola voli sangatlah mendapatkan perhatian yang cukup besar dibeberapa sekolah di Indonesia. Dengan diadakannya ekstrakurikuler bola voli ini merupakan bentuk dukungan serta wujud kepedulian sekolah terhadap olahraga bola voli untuk pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya baik di kancah nasional maupun internasional.

Adanya kegiatan ekstrakurikuler bola voli sangat berperan penting dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga cabang olahraga khususnya cabang olahraga bola voli pada tingkat pelajar. Pencapaian prestasi yang maksimal tentunya dikarenakan peserta ekstrakurikuler ini berlatih secara teratur, sistematis dan berkesinambungan dengan didukung oleh kualitas kepelatihan, di mana tugas seorang pelatih tidak hanya membina dan melatih pemain akan tetapi lebih dari itu.

Dalam permainan bola voli, setiap pemain harus berusaha untuk meningkatkan keterampilan bermainnya dan menguasai berbagai teknik dalam olahraga bola voli. Pada dasarnya dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar, yaitu *servis, passing, smash* dan *block.*

Salah satu teknik dasar olahraga bola voli yang banyak digunakan untuk mematikan permainan lawan adalah *smash.* Menurut James Poole (1986) *smash* adalah pukulan *overhead* yang keras, di arahkan ke bawah yang kuat, merupakan pukulan menyerang yang utama dalam olahraga bola voli. Melihat dari pengamatan vidio-vidio bola voli, untuk dapat melakukan *overhead smash* maka diperlukan *power* kaki yang baik untuk dapat melakukan lompatan berulang kali. Dalam setiap pertandingan seorang pemain berulang-ulang melakukan lompatan dalam satu pertandingan, sehingga *power* otot tungkai adalah salah satu aspek yang harus dimiliki tiap pemain untuk melakukan *smash.*

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran intrakurikuler maupun korikuler termasuk pada waktu jam sekolah tetapi tidak ada pelajaran (misalkan setelah ulangan umum, ebtanas maupun menghadapi kenaikan kelas) termasuk pada waktu libur (Depdikbud, 1988). Disebuah sekolah menengah atas yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli tentunya memiliki tujuan agar siswa tersebut mampu bermain bola voli dengan baik serta menjadi kegiatan untuk memperoleh kesenangan dan sarana menyalurkan minat dan bakat. Disamping itu sekolah juga menginginkan lahirnya sebuah prestasi dari kegiatan ekstrakurikuler tersebut, dan dalam hal ini SMA Negeri 1 Driyorejo sebagai suatu lembaga pendidikan yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler salah satunya cabang olahraga bola voli putri.

Jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 1 Driyorejo dilaksanakan setiap hari sabtu pada pukul 07.00 sampai 08.30 bertempat dilapangan SMA Negeri 1 Driyorejo. Namun ketika ekstrakurikuler berlangsung permasalahan yang dihadapi, yaitu tinggi lompatan para siswi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Driyorejo masih lemah. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan saat melatih, ditemukan siswi ketika melakukan *smash* hasil lompatannya belum maksimal, hal ini terlihat ketika melakukan *smash* para siswi kesulitan melakukan *smash* sehingga bola menyangkut di net.

Upaya yang sudah dilakukan pelatih ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Driyorejo yakni sekedar menambah jam saat bermain bola voli. Dari masalah yang ada, perlu dicari model latihan lain yang efektif sekaligus menyenangkan dalam bentuk permainan untuk meningkatkan kekuatan (*power*) otot tungkai siswi peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Driyorejo. Dengan demikian peneliti ingin memberikan latihan dengan bentuk permainan bola tembak. Bermain bola tembak adalah suatu metode untuk meningkatkan *power* pada otot tungkai. Permainan bola tembak menjadi alternatif untuk berlatih yang tidak membosankan bagi usia pemula. Gerakan melompat terus menerus dalam permainan bola tembak bertujuan untuk melatih otot tungkai siswi, sehingga *power* lompatan siswi dapat meningkat. Repitisi tiap set yang digunakan juga terus meningkat, sehingga otot tungkai siswi akan terbiasa dengan latihan melompat dalam permainan ini.

Salah satu metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan siswi khususnya pemula, dapat dengan menggunakan metode bermain. Dengan metode bermain, siswi tidak akan menyadari bahwa apa yang mereka lakukan merupakan metode latihan yang tepat untuk seusianya. Dalam pemberian latihan pada siswi ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Driyorejo menggunakan metode bermain bola tembak. Permainan bola tembak merupakan permainan yang dimainkan menggunakan bola, dalam pelaksanaannya siswa dibentuk 2 kelompok, dalam kelompok tersebut ada yang bertugas untuk menembakan bola kearah kaki dan ada yang bertahan menghindari serangan tembakan dari lawan yaitu dengan melompat menghindari datangnya bola. Dalam permainan ini diperlombakan dimana kelompok yang tinggal sedikit akibat terkena tembakan maka kelompok tersebut yang kalah dan apabila kelompok yang masih banyak maka itu yang menang. Variasi dalam permainan bola tembak untuk grup yang bertahan yaitu melompat ke atas, melompat kesamping kanan dan kiri. Melalui bentuk permainan bola tembak ini diharapkan dapat meningkatkan *power*/ tinggi lompatan siswi peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Driyorejo.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “Penerapan Permainan Bola Tembak Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dalam Permainan Bola Voli”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembahasan diatas, masalah yang akan dikaji dalam penelitian dibatasi pada “Penerapan Permainan Bola Tembak Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Siswi yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Driyorejo”

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembahasan diatas, maka rumusan masalah yang diteliti adalah “Adakah peningkatan kekuatan otot tungkai dalam permainan bola voli melalui penerapan metode latihan permainan bola tembak pada siswi ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Driyorejo?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dalam permainan bola voli melalui permainan bola tembak pada siswi ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Driyorejo.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan tentang metode-metode latihan, khususnya dalam peningkatan *power* otot tungkai.

b. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pengukuran dan latihan ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Driyorejo.

c. Bagi Guru Penjas dan Pelatih

Sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 1 Driyorejo.

d. Bagi siswa

Dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

e. Bagi Orangtua dan Masyarakat Umum

Menambah pengetahuan tentang metode-metode baru untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada permainan bola voli.