

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga mempunyai peran penting bagi kesehatan dan organ tubuh manusia lainnya. Dengan kita melakukan berolahraga maka badan kita selalu bugar dan kesehatan kita selalu terjaga. Namun sekarang banyak faktor yang mempengaruhi rasa malas dalam berolahraga. Maka dari itu untuk menimbulkan rasa kesenangan dalam berolahraga sekarang banyak sekali diciptakan berbagai bentuk permainan yang menarik agar kita selalu senang untuk berolahraga. Salah satu olahraga yang menarik adalah permainan bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan dan libero. Permainan bolavoli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara *passing* yang diakhiri dengan *smash* pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu, (Muhyi Dkk, 2013:01). Permainan bolavoli ini juga sudah *familier* di masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi. Permainan bolavoli ini sering di jumpai di daerah manapun, karena permainan bolavoli ini dimainkan oleh banyak orang, muda maupun dewasa. Kebanyakan orang memainkan bolavoli ini untuk mengisi waktu luang, aktivitas olahraga, mencari keringat, dan bahkan untuk prestasi yang meringankan mereka untuk melanjutkan belajar ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena olahraga bolavoli dapat dimainkan di segala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun lantai buatan, dapat dilakukan di gedung.

Dalam permainan bolavoli ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu tim adalah kerja sama dan kemampuan individu. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan adalah kemampuan individu, baik kemampuan fisik dan teknik. Kemampuan fisik dan teknik dipengaruhi oleh bentuk latihan. Sedangkan menurut Sukadiyanto dan Muluk, (2011: 5) latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto dan Muluk, 2011:08). Berdasarkan di atas dapat disimpulkan yaitu latihan adalah memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet. Seorang atlet dapat melakukan permainan bolavoli ini dibutuhkan teknik, fisik, mental dan kematangan jiwa. Salah satu yang sangat berperan selain teknik, fisik, dan kemampuan mental adalah faktor kondisi fisik.

Kondisi fisik diperlukan untuk keterampilan teknik dalam permainan bolavoli. Unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain bolavoli adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut maka pemain bolavoli harus melatih dan memperkuat komponen tersebut. Khususnya untuk *power* otot tungkai, karena kekuatan otot tungkai mempengaruhi lompatan pada permainan bolavoli, misalnya saat melakukan *smash* atau *spike*.

SMAN 1 Cerme Gresik merupakan sekolah ternama yang berada di daerah kabupaten Gresik, sekolah ini merupakan sekolah yang favorit dan banyak dari kalangan masyarakat luar Gresik yang anaknya ingin melanjutkan proses pendidikan tingkat SMA disekolah tersebut. Sekolah SMAN 1 Cerme Gresik mempunyai akreditasi yang cukup baik, disekolah ini juga ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler misalnya ekstrakurikuler bolabasket, pencak silat, pramuka, renang, dan bolavoli. Dari beberapa ekstrakurikuler yang kurang dominan dalam mendapatkan prestasi yaitu kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, dari hasil observasi dilapangan bahwa teknik yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler bolavoli khususnya terkait *spike* kurang maksimal, padahal teknik *spike* itu merupakan serangan yang baik agar mudah mendapatkan point, semakin *spike* nya bagus

maka serangan yang diberikan kepada musuh akan sulit dibendung sehingga akan dengan mudah mendapatkan point.

Dari hasil latar belakang diatas peneliti ingin memberikan bentuk latihan modifikasi untuk meningkatkan ketepatan *spike* dengan memberikan metode latihan *wrist flexion*, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Wrist Flexion* Dengan Botol Mineral Terhadap Ketepatan *Spike* Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik”.

B. BATASAN MASALAH

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, maka akan diuraikan sebagai berikut: pada penelitian ini penelitiannya membahas tentang “Pengaruh Latihan *Wrist Flexion* Dengan Botol Mineral Terhadap Ketepatan *Spike* Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik”. Jadi dalam penelitian ini peneliti lebih fokus meneliti pada peningkatan ketepatan *spike* bukan meneliti teknik lainnya seperti *pasing*, *block*, dan lain sebagainya.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *wrist flexion* dengan botol mineral terhadap ketepatan *spike* pada ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik?

D. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *wrist flexion* dengan botol mineral terhadap ketepatan *spike* pada ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *wrist flexion* dengan botol mineral terhadap ketepatan *spike* pada ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik.

E. MANFAAT PENELITIAN

Peneliti ini memiliki beberapa manfaat diantaranya:

1. Menjadi acuan dalam perkembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan prestasi olahraga.
2. Menjadi acuan dalam pengembangan metode pelatihan, dalam upaya peningkatan prestasi olahraga bolavoli.
3. Memberikan sumbangan pemikiran bagi kepentingan pengembangan ilmu dan pengetahuan dibidang olahraga khususnya bagi pelatih untuk meningkatkan teknik dasar bolavoli khususnya ketepatan *spike*.