BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olaharaga merupakan bentuk aktivitas yang sangat dibutuhkan pada saat ini. Dimana pandemi *covid-19* adalah tantangan masyarakat yang harus menerapkan pola hidup sehat dan bersih, adapun tantangan menjalankan aktivitas olahraga dengan wajib memahami dan mematuhi protokol kesehatan dengan cara mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak. Hal ini sebenarnya sangat berpengaruh terhadap aktivitas olahraga atau terbatasnya kegiatan olahraga di luar rumah.

Menurut Sukarmin (2010). Selain bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Olahraga juga menjadi salah satu sebagai bentuk ajang mencari prestasi untuk mengembangkan potensi diri dari anak usia dini hingga atlet dan pelatih yang akan meneruskan bekal ilmu atau wawasan kepada anak didiknya. Seperti bola voli misalnya, olahraga bola voli sangat di gemari dan populer di kalangan masyarakat baik pria maupun wanita, olahraga bola voli termasuk cabang olahraga bola besar yang dimana ada tiga cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket dan juga bola voli. Permainan bola voli sangat mudah dimainkan namun harus memperhatikan juga teknik teknik dasar dalam permainan bola voli agar saat bermain dapat melakukan gerakan sesuai dan benar menurut teknik teknik dasar dalam permainan bola voli.

Di kota Surabaya misalnya mulai dari anak-anak, pemuda, dan orang dewasa banyak yang menggemari dan memainkan permainan bola voli ini di sore dan malam hari walaupun dengan cara sederhana. Selain bermain hanya untuk mengisi waktu luang, ada juga yang datang untuk berlatih meningkatkan kemampuan dan juga ada yang datang hanya untuk menyaksikan atau sebagai penonton pertandingan bola voli tersebut.

Banyak club resmi dan club kampung atau yang biasa di sebut dengan nama kampung masing-masing yang berkompetisi di liga

kampung dengan sebutan turnamen antar kampung (TARKAM). Hal ini yang menjadikan permainan Bola Voli menjadi sangat bergengsi di kampung dan menjadikan permainan Bola Voli sebagai pembuktian kampung yang mempunyai pemain-pemain terbaik, dan juga sebagai peluang besar pemain untuk kiprah dan beranjak ke liga voli seperti (LIVOLI) hingga liga profesional (PROLIGA), menyusul pemain-pemain yang sudah masuk ke club besar seperti club Surabaya Bhayangkara Samator yang sudah lama bergelut di dunia per-Volian Nasional dengan para pemain-pemain yang berkelas tentunya juga sudah sangat professional seperti Rivan Nur Mulki.

Bola Voli merupakan salah satu permainan yang memerlukan banyak energi, keberhasilan mencetak poin tentu tidak lepas dari segi kecerdasan mengatur strategi dan taktik dalam setiap penyerangan maupun bertahan, maka dari itu setiap pemain juga harus memiliki kecerdasan untuk menguasai tempo permaianan, untuk menjadi pemain yang berkualitas tinggi tentunya tidak mudah dan harus melalui berbagai tahapan.

Untuk bisa mahir bermain bola voli dengan baik, seorang pemain harus mempunyai kemampuan menguasai berbagai teknik dasar. Ada beberapa teknik dasar yang harus di kuasai dalam bola voli seperti servis (*service)*, pasing (*passing*), smash (*spike*) dan bendungan (*block*). Dari beberapa teknik di atas ada faktor-faktor penghambat dalam penguasaan teknik dasar, salah satu penghambat adalah kurangnya pengetahuan tentang teknik dasar bola voli yang benar apalagi di jenjang pendidikan formal. Ada berbagai gerakan dalam teknik dasar bola voli yang harus dilakukan di lapangan dengan baik, benar dan tepat.

Pada umumnya serangan bola voli didominasi pada teknik dasar smash, untuk pola serangan yang berkualitas tentunya seorang pemain harus menguasai teknik dasar smash dengan baik dan benar. Pada siswa kelas VIII SMP Hang Tuah Surabaya penguasaan teknik dasar bola voli masih kurang khususnya pada teknik smash dan servis. Hal ini mempengaruhi ketepatan dan arah laju bola sehingga banyak kehilangan poin dikarenakan penguasaan teknik dasar smash yang masih kurang baik.

Dalam permainan bola voli untuk melakukan smash di perlukan teknik poles atau biasa orang sebut lecutan bola, pada dasarnya pemain bola voli yang sudah menguasai teknik dasar smash dengan benar dan baik hanya perlu mengembangan teknik lecutan bola atau poles yang bertujuan menjatuhkan bola dengan tajam ke area lawan, hal ini dapat memudahkan pemain melakukan smash dari berbagai arah, tentunya untuk memperoleh poles yang baik di perlukan latihan memukul bola sesering mungkin dan di perlukan juga beban tambahan untuk memaksimalkan power pada saat melakukan poles atau lecutan bola dalam permainan bola voli.

Melihat kenyatan tersebut peneliti melihat ada permasalahan dalam teknik smash bola voli siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya pada ketepatan dan arah laju bola yang meliputi kurangnya kualitas poles pada permainan bola voli. Oleh karena itu perlu di adakan penelitian untuk mengetahui hasil smash dalam permainan Bola Voli siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya. Diharapkan dengan diadakanya penelitian tentang hasil smash bola voli siswa mampu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan di bidang olahraga bola voli untuk tujuan prestasi siswa dan prestasi sekolah pada saat mengikuti kejuaraan atau turnamen dalam olahraga bola voli.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas serta terbatasnya waktu, biaya dan kemampuan, maka peneliti membatasi hanya pada pengaruh latihan *One Arm Dumbbell Extension* terhadap hasil smash bola voli.

C. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *One Arm Dumbbell Extension* terhadap hasil smash bola voli pada siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *One Arm Dumbbell Extension* terhadap hasil smash bola voli pada siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai bentuk upaya mengetahuai pengaruh latihan *One Arm Dumbbell Extension* terhadap hasil smash bola voli pada siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan sebagai bentuk motivasi untuk memahami, meningkatkan dan mengembangkan teknik-teknik dasar pada permainan bola voli dengan baik dan benar.
2. Bagi sekolah, diharapkan penelitian ini bisa di pakai untuk acuan pembelajaran dan tolak ukur untuk sekolah dalam pengembangan teknik dasar khususnya gerakan teknik smash dalam permainan bola voli.
3. Bagi guru, diharapkan penelitian ini dapat di gunakan untuk memberi pelatihan ke pada siswa atau peserta didik agar dapat melakukan teknik dasar smash dengan benar khususnya saat melakukan gerakan smash pada permainan bola voli.
4. Bagi Peserta didik, diharapkan penelitian ini dapat membantu meningkatkan dan mengembangkan teknik dasar khususnya teknik smash bola voli.
5. Bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian ini menjadi penelitian yang relevan dan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.