

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari 6 pemain. Permainan bola voli sangat populer dan digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pedesaan sampai perkotaan, baik pria maupun wanita dan juga dari anak-anak, remaja dewasa sampai lansia. Permainan bola voli dikenal dengan beberapa Teknik antara lain servis, passing bawah, passing atas, smash, dan block. Untuk menghasilkan smash yang baik dipengaruhi oleh beberapa factor, antara lain untuk mendukung kemampuan lompatan secara maksimal dari kemampuan daya ledak otot tungkai selain itu di tunjang pula oleh kekuatan otot lengan, otot perut, dan otot punggung.

Teknik dasar permainan bola voli meliputi : servis, passing, umpan, smash, dan block (Yunus, 1992: 68). Untuk dapat menguasai teknik-teknik tersebut tentu saja tidak luput dari suatu latihan. Didalam sebuah latihan tentu saja para atlet harus diberikan latihan berulang-ulang atau untuk dapat memberikan yang terbaik dalam penguasaan bolanya, seperti receive, defense, dan smash. Smash disini merupakan suatu latihan yang paling digemari bagi atlet bola voli khususnya dalam faktor penyerangan. Smash akan tercapai dengan maksimal apabila seorang pemain juga dapat menguasai Teknik smash dengan baik yaitu langkah awalan, tolakan untuk melompat, memukul bola ketika melayang diudara, dan saat mendarat kembali setelah memukul bola. Pemain juga membutuhkan mental yang bagus agar dapat menghasilkan pukulan yang maksimal, karena keberhasilan seorang atlet ditentukan kesiapan fisik dan mental kondisi psikis atau mental akan dipengaruhi performance atlet baik saat latihan atau tanding. Sering sekali peserta didik dalam melakukan smash bola tidak mampu penyebarang dari net, dan bola tidak tepat sasaran pada daerah permainan bola voli atau keluar dari lapangan permainan bola voli.

Hal tersebut dikarenakan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat sasaran atau target. Masih banyak kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan oleh pemain ketika melakukan smash oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dan melatih smash terutama melatih ketepatan sasaran smash atau target yang akan dituju. Beberapa latihan yang bisa dilakukan biasanya adalah dengan beberapa cara yaitu dengan latihan memukul bola sesering mungkin agar melatih

perkenaaan bola yang tepat pada tangan, latihan pergelangan tangan dengan botol aqua/beban latihan lainnya, latihan perkuatan jari-jari tangan, latihan memukul bola ketembok secara terus menerus, latihan memukul bola dengan target angka-angka dilapangan, dan latihan memukul bola digantung agar bias melatih perkenaan tanga terhadap bola dan melatih ketepatan sasaran bola.

Permasalahan utama (1) peserta belum menguasai Teknik smash yang baik dengan benar (2) peserta belum mempunyai ketepatan pukulan smash yang tepat sasaran dan latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih atlet bola voli agar hasil pukulan dapat maksimal dan tepat pada sasaran atau target. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar **“Pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli pada atlet bola voli putri”**.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, agar permasalahan penelitian ini tidak menjadi luas maka dibuat batasan masalah. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu, **“Pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli pada atlet bola voli putri”**.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut **“Apakah ada pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli pada atlet bola voli putri”**.

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli pada atlet bola voli putri.

E. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Dapat digunakan sebagai suatu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
2. Menjadi bahan acuan untuk meningkatkan latihan smash yang efisien terutama untuk atlet pemula.

3. Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan untuk melatih smash pada siswa atlet pelajar disekolah-sekolah yang baru mengenal permainan bola voli.