

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang di mainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli sangat populer dan digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pada saat sampai perkotaan, baik pria maupun wanita dan juga mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai lansis (Bonnie, R. 1997) Permainan bola voli dikenal dengan beberapa teknik, antara lain : servis, Passing bawah, passing atas, umpan, smash, dan block (suharno, 1984:4). Untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan berbagai upaya atau latihan dan secara terus menerus, berkesinambungan dan berlanjut yang dilakukan secara berulang-ulang sampai benar-benar menguasai teknik tersebut.

Sejumlah teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh seorang pemain (atlet) dalam upaya meraih angka atau poin yang lebih cepat adalah smash. smash merupakan bentuk serangan terhadap daerah lawan secara langsung dengan keras dan akurat oleh karena itu, smash banyak menentukan poin atau angka bagi regu untuk memperoleh kemenangan. smash yang optimal ada beberapa faktor yang mempengaruhi di antaranya yaitu: faktor fisik, teknik, dan mental. faktor disini merupakan faktor utama

untuk mendukung kemampuan lompatan smash secara maksimal melalui kekuatan otot lengan, otot perut, dan otot punggung. (Ahmadi N. 2007).

Menguasai teknik smash akan tercapainya hasil yang maksimal, karena keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh kesiapan fisik dan mental. kondisi pesikis atau mental akan mempengaruhi performance atlet baik saat latihan atau bertandig. ada beberapa faktor untuk membangun mental seorang atlet yaitu berfikir positif, motivasi, sasaran yang jelas, pengendalian emosi, daya tahan terhadap stres, rasa percaya diri, daya konsentrasi, kemampuan evaluasi diri, minat dan kecerdasan (Erfian ,D. S. 2013).

Smash salah satu teknik yang utama digunakan oleh pemain bola voli untuk melakukan serangan mengalahkan lawan dan mendapatkan poin guna memenangkan suatu pertandingan. Dalam pembelajaran di sekolah masih banyak peserta didik yang belum bisa menguasai teknik smash bola voli karena di sebabkan kurangnya pemahaman dan intensitas tata pemuka yang terbatas. Sering sekali peserta didik dalam melakukan praktek smash bola voli tidak mampu. melewati dari net, dan bola sering juga tidak masuk daerah lapangan permainan bola voli atau keluar dari lapangan permainan bola voli. Hal tersebut di karenakan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target (Suarsana, I .M. 2013.).

Memukul bola dengan target angka-angka di lapangan. Dan memukul bola dalam posisi terikat lalu di gantung agar bisa melatih perkenaan telapak tangan terhadap bola dan melatih ketepatan sasaran bola. Berdasarkan pengamatan pada pembinaan pada latihan bola voli di SMPN 2 Bondowoso rata-rata pemain bola voli atau siswa yang ikut bermain ternyata dalam melakukan praktik smash belum maksimal, asal-asalan, tidak tepat sasaran atau target dan sangat mudah strategi untuk di baca oleh lawan, yang artinya mereka belum Masih banyak kesalahan-kesalahan yang sering di lakukan oleh pemain ketika melakukan praktek smash bola voli dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dan untuk melatih smash terutama untuk melatih kemampuan ketepatan sasaran smash atau target yang akan di tuju. Beberapa latihan yang bisa dilakukan dengan cara yaitu : dengan latihan memukul bola agar perkenaan bola yang tepat pada tangan, latihan kekuatan jari-jari tangan, memiliki ketepatan yang baik dalam melakukan smash. (Beutelsthal D. 2005).

Hal yang sangat penting melakukan smash dalam permainan bola voli maka perlu adanya latihan yang efektif dan diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan pukulan smash bola voli agar tidak tertinggal oleh sekolah yang lain dan dapat bersaing dengan sekolah-sekolah yang lain dalam pertandingan. Salah satu latihan smash yang di anggap efektif adalah: dengan latihan memukul bola yang di

gantung. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kelatihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli di SMPN 2 Bondowoso, latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih atlet bola voli agar hasil pukulan dapat maksimal dan tepat pada sasaran atau target. (Bonnie, R.1997)

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian ini, maka disini akan dijelaskan bahwa pada penelitian ini membahas Tentang Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Siswa Kelas IX SMPN 2 Bondowoso.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang di lakukan diatas maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Pengaruh Latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli pada mahasiswa kelas 1X SMPN 2 Bondowoso.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Bertolak dari masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah peningkatan ketepatan smash bola voli pada siswa kelas IX SMPN 2 Bondowoso dengan melakukan latihan memukul bola digantung.

2. Tujuan Khusus

Sesuai dengan masalah yang di rumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :untuk membuktikan pengaruh ketepatan smash bola voli pada siswa kelas 1X SMPN 2 Bondowoso latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang pengaruh latihan bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli pada siswa kelas 1X SMPN 2 Bondowoso. Penulis penelitian ini berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa latihan bola digantung dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolahan.

- b. Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan masukan untuk mengembangkan bolavoli di SMPN 2 Bondowoso.
2. Manfaat praktis
- a. Untuk Guru atau pelatih dapat digunakan salah satu sebagai pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
 - b. Club Bola Voli menjadi bahan acuan untuk meningkatkan latihan smash bola voli yang efektif terutama untuk atlet pemula.
 - c. Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan sekaligus referensi bagi para mahasiswa dan mahasiswi yang akan melakukan PPL atau penelitian.

