

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia. Olahraga juga bisa dilakukan oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia selagi dia mampu. Olahraga juga telah menjadi bagian hidup dari sebagian masyarakat perkotaan maupun pedesaan. Amung dan Toto (2010: 35) menyatakan bahwa teknik adalah upaya bagaimana keterampilan gerak dirancang dengan maksud bola yang dimainkan dapat melalui jaring kelapangan lawan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan permainan

Selain untuk kesegaran jasmani dan kebugaran, permainan ini juga bisa digunakan sebagai sarana pendidikan dalam berolahraga. Nilai-nilai yang terkandung dalam permainan bola voli, misalnya: nilai kerjasama, percaya diri, tanggung jawab, keberanian dan sportivitas tim. Permainan bola voli tidak membutuhkan suatu biaya yang mahal dan tidak membutuhkan suatu lahan yang sangat luas minim ada lapangan bola voli sudah cukup dan tidak menimbulkan terjadinya kecelakaan atau resiko cedera yang berat.

Di Indonesia olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah populer bahkan hampir di seluruh dunia. Disamping itu olahraga bola voli sebagai alat pendidikan, yang masuk dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah maupun di kalangan masyarakat. Olahraga ini memiliki animo yang cukup besar, dan bukan hanya dari kalangan bawah saja, dari seluruh lapisan masyarakat dari perkotaan hingga ke plosok desa. Sehingga secara factual, cabang olahraga bola voli telah berhasil dalam hal pemasyarakatan, walaupun di kaitkan dengan prestasi yang

diperoleh masih sangat rendah, untuk dikawasan Asean saja masih jauh dibandingkan dengan negara tetangga, seperti, Jepang, Thailand, Cina dan lainnya.

Dengan memperkenalkan permainan bolavoli sejak awal diharapkan anak mampu memahami, mempelajari, dan memainkan permainan bolavoli dengan baik. Apalagi dimulai dari sekolah dasar yang mayoritas siswanya senang untuk bergerak ataupun bermain diharapkan dapat menjadikan siswa mudah untuk belajar bolavoli. Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih juara atau prestasi olahraga. konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang olahraga yang ditunjukan untuk menghadapi kompetensi, pertandingan, perlombaan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai ketinggian internasional. Untuk melahirkan atlet yang tangguh yang akan datang, maka diperlukan pembinaan yang potensial, sistematis dan terprogram dengan baik.

Untuk dapat memainkan permainan bolavoli bagi anak-anak usia muda tidaklah mudah. Butuh waktu dan proses yang

panjang agar keterampilan gerakan anak dalam bermain bolavoli dapat dikuasai dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan bolavoli merupakan permainan yang menuntut adanya kecepatan, kelentukan, dan kelincahan bagi pemain sendiri. Faktor dalam permainan bola voli yang perlu diperhatikan, yaitu: fisik, Teknik, kerja sama, taktik, mental. Bola voli adalah permainan yang unik karena olahraga ini merupakan permainan yang memiliki tujuan mendapatkan bola untuk dipukulkan bola kearah lawan untuk memaksa lawan berbuat kesalahan dalam mengenai bola. Teknik melakukan *Akurasi smash* dalam olahraga bola voli bertujuan merepotkan lawan sehingga bola tidak bisa dikembalikan oleh lawan dan mendapatkan point.

Smash adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan melompat di dekat net kemudian memukul dengan keras dengan tujuan agar pemain lawan kesulitan dalam mengantisipasi serangan tersebut, pada saat didalam permainan

teknik ini bisa dibilang sebagai teknik penyerangan karena dalam melakukan *smash* pemain lawan akan sangat kesusahan dalam mengantisipasi Menurut Setiadi, (2011) permainan bola voli merupakan salah astu permainan beregu dengan bola sebagai alat permainannya. Cara memainkan permainan ini yaitu dengan memantul-mantulkan bola menggunakan lengan atau anggota badan lainnya, bola dipukul dari petak ke petak lapangan lainnya, setiap regu hanya diperbolehkan memainkan bola maksimal sebanyak tiga kali.

Membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada diatas jaring, untuk memasukan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Kristianto. A (2003: 143) menyatakan bahwa smash adalah pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan. Beutesltahl. D (2012: 24). Menurut Pranatahadi (2007: 31) smash adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring atau net sehingga mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikan

Kinerja Smash menurut Basri dan Rivai (2005: 309) adalah kesediaan seseorang atau kelompok orang untuk melakukan sesuatu kegiatan dan menyempurnakannya sesuai dengan tanggung jawab dengan hasil seperti yang diharapkan. Kemudian menurut Ambar Teguh Sulistiyani dan Rosidah (2003: 223) “Kinerja seseorang merupakan kombinasi dari kemampuan, usaha, dan kesempatan yang dinilai dari hasil kerjanya”. Kinerja merupakan suatu hasil kerja yang dicapai seseorang dalam melaksanakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya yang didasarkan atas kecakapan, pengalaman, dan kesungguhan serta waktu

Permasalahan yang dialami kebanyakan siswa saat ini sulitnya membuat bola menyebrangi net hal itu dikarenakan siswa kurang menguasai teknik gerakan yang baik dan benar. Melakukan gerakan smash namun bolanya tidak masuk dalam area permainan lawan atau bola *out* (keluar) dan tidak melewati net sehingga membuang poin secara percuma dan mengakibatkan kekalahan tim sendiri. Untuk melakukan gerakan *smash* yang tajam atau menukik ke arah lawan

diperlukan tinggi lompatan dan pukulan yang akurat. Bentuk latihan dalam melakukan akurasi smash, yaitu *bola gantung* itu dimaksudkan melatih akurasi smash agar smash lebih tajam dan akurat. Semakin baik akurasi smash yang dilakukan maka akan semakin sulit lawan menerima bola, jadi kemampuan melatih akurasi smash sangat penting dalam permainan bola voli. Dengan memperhatikan uraian di atas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul **PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI BOLA GANTUNG TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI SISWA SMA NEGERI 1 SANGKAPURA.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *bola gantung* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli di kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Sangkapura.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui: Pengaruh latihan *bola gantung* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli di kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Sangkapura.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian, yaitu :

1. Bagi siswa, penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli pada siswa SMAN 1 Sangkapura.
2. Bagi guru, penelitian ini dapat sebagai acuan dalam melakukan proses belajar mengajar.
3. Bagi sekolah, penelitian ini dapat sebagai bahan masukan proses pembinaan prestasi cabang olah raga bola voli di SMAN 1 Sangkapura.
4. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengalaman sebagai bekal menjadi guru yang professional dimasa yang akan data

