

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam (Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa : Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia. Untuk meningkatkan sumber daya manusia, maka pembinaan prestasi olahraga perlu makin digerakkan yang mantap serta dilaksanakan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air. Hal ini bukan saja dilakukan oleh pemerintah, akan tetapi juga perlu didukung oleh berbagai pihak.

Menurut (Hidayat,2017) Olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan manusia yang tidak kalah pentingnya di bandingkan pembangunan lainnya yang merupakan hal pencapaian dan pembangunan Indonesia. Disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani bangsa Indonesia sehingga menumbuhkan sportivitas. Untuk mendapatkan sumber daya manusia yang cerdas dan berkualitas tersebut perlu memiliki kesegaran jasmani dan rohani yang baik dan berkepribadian serta rasa kebanggaan nasional.Hal ini dikarenakan pembangunan olahraga yang mengarah pada peningkatan kualitas sumber daya manusia menuju tercapainya manusia Indonesia yang cerdas.

Permainan bola voli dimainkan dua regu masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola kedalam lapangan melewati diatas net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola kedalam lapangan. (Aip Syaifudin dan Muhadi, 1992).Lompat gawang adalah Latihan ini berfungsi untuk membina kekuatan tungkai, dan kecepatan gerak yang dibutuhkan dalam permainan. Gawang dibuat dengan berbagai macam ukuran antara lain 10 – 80 cm. alat ini berfungsi sebagai rintangan, tantangan agar

pemain atau atlet terpacu untuk mengatasinya.

Latihan lompat gawang sangat diperlukan dalam cabang olahraga bola voli, yaitu apabila memiliki *power* tungkai yang baik diharapkan dapat melakukan *jumping* sat penyerangan (*smash*), pertahanan (*block*), ataupun servis dengan baik. Latihan menggunakan kedua kaki lebih mengurangi beban yang ditahan, namun untuk meningkatkan intensitas, loncatan dengan satu kaki. Loncatan berulang-ulang lompat gawang merupakan Latihan yang sangat berguna untuk cabang olahraga bola voli. Menurut (Pardjiono, DKK: 2011) *Spike* adalah pukulan yang utama dalam olahraga bola voli untuk menyerang dan mencapai kemenangan dalam melakukan *spike* diperlukan jangkauan dan lompatan yang tinggi juga dipengaruhi otot yang mendukung. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa Teknik dasar yang harus dikuasai agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut antara lain servis, passing bawah, passing atas, smash blok dan lain-lain. Servis merupakan pukulan awal sebagai tanda dimulainya permainan, sedangkan passing adalah gerakan memantulkan bola dengan kedua lengan atau menggunakan jari-jari tangan. Smash diartikan sebagai pukulan keras yang jalannya menukik kebawah dengan tujuan mendapatkan poin. Tim yang dinyatakan sebagai pemenang adalah tim yang lebih dulu mendapatkan poin 25.

Peningkatan prestasi olahraga, seorang atlet dituntut untuk dapat menguasai Teknik dasar. Adapun yang menjadi penunjang dalam perolehan prestasi diantaranya kemampuan fisik, taktik, dan mental. Komponen kondisi fisik sangatlah penting karena berhubungan dengan kemampuan setiap atlet dalam melakukan aktivitasnya. Komponen fisik tersebut antara lain adalah: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordinations*), dan lain

Untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam permainan bola voli diperlukan program latihan

meningkatkan kemampuan untuk menguasai teknik dasar dan memiliki kondisi fisik yang bagus haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara rutin dan penuh disiplin. Seiring dengan observasi telah dilakukan pada sebuah Club Bola Voli Daerah diperoleh hasil dimana terdapat banyak kekurangan yang mesti diperbaiki pada atlet Club Bola Voli Daerah.

Teknik smash mempunyai variasi serangan, semakin lompatan tinggi, semakin enak melakukan smash. Daya ledak otot tungkai pada teknik bertahan misalnya teknik block bertujuan menghalau serangan atau smash dari lawan. Latihan meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah pliometrik karena merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Chu, 1992:1).

Masalah yang utama adalah jam terbang Latihan yang diberikan kepada atlet kurang dan Latihan yang kurang bervariasi. Oleh karena itu diperlukan modifikasi Latihan agar atlet tidak merasa bosan. Menurut Suharta (2007) modifikasi dalam olah raga penting untuk dikembangkan dengan beberapa alasan sebagai berikut:

1. secara fisik anak-anak berbeda dengan orang dewasa sehingga mereka tidak bisa bermain olahraga dengan peraturan dan peralatan orang dewasa.
2. Dapat mengembangkan kemampuan anak tanpa resiko cedera.
3. Mempercepat penguasaan keterampilan untuk beradaptasi dengan olahraga orang dewasa dikemudian waktu.
4. Olahraga modifikasi sangatlah menyenangkan bagi anak-anak.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk penelitian ini berjudul “Pengaruh Metode Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Hasil Smash Bola Voli”

B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah

1. Ruang Lingkup

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian hingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka di sini akan dijelaskan sebagai berikut : peneliti membahas tentang pengaruh metode latihan lompat gawang terhadap kemampuan hasil smash bola voli Club New Kampret

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diperoleh gambaran permasalahan yang ada, dan peneliti menyadari adanya keterbatasan waktu dan kemampuan sehingga perlu memberi batasan masalah secara jelas dan fokus pada penelitian tentang pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan hasil smash bola voli Club New Ksmpret. Pembatasan masalah ini adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti hanya melakukan pengujian dan pengkajian, serta penelitian terhadap kemampuan Smash Bola voli pada atlet Club Bola Voli New Kampret.
- b. Program latihan yang digunakan sebagai perlakuan pada penelitian ini hanya metode latihan lompat gawang terhadap pengaruh kemampuan smash bola voli atlet Club New Kampret.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dirumuskan permasalahan penelitian, dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Adakah Pengaruh Metode Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Smash Dalam Bola Voli”?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, sehingga dapat diambil tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kemampuan Hasil Dalam Melakukan Smash Bola Voli Melalui Metode Latihan Lompat Gawang.

E. Variabel Penelitian

Variable penelitian pada dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variable yang digunakan dalam penelitian ini adalah variable bebas (*Independent Variable*) sedangkan variable yang terkandung lainnya adalah variable terikat (*Dependent Variable*) (Sugiyono, 2016).Yang termasuk variable bebas adalah terletak pada latihan lompat gawang. Sementara variable terikat adalah kemampuan hasil smash bola voli.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Guru atau peneliti:
 - a. Dapat melakukan Tindakan atau antisipasi terhadap hasil yang dimiliki atlet.
 - b. Dapat menjadikan pedoman dalam melatih atlet.
 - c. Bagi peneliti sendiri secara pribadi dapat dijadikan pendorong untuk menjadi manusia yang berkualitas.

2. Bagi Atlet
 - a. Atlet dapat mengetahui faktor-faktor dari hasil tes pada smash bola voli.
 - b. Dapat disusun program Latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet itu sendiri.
3. Bagi Pembaca
 - a. Dapat menjadikan bahan perbandingan dan masukan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.
 - b. Dapat menambah ilmu tentang bola voli.