

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga adalah sesuatu yang wajib dilakukan seseorang guna memperoleh kesehatan jasmani dan rohani, banyak sarana dan prasarana yang bisa dilakukan dimanapun guna mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, pada jaman yang seperti ini masyarakat lebih memilih olahraga yang murah ketimbang harus pergi ketempat fitness yang jaraknya lumayan jauh dari rumah atau membeli alat olahraga yang lebih mahal, diantaranya olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat adalah bermain bola voli, dimana olahraga bola voli olahraga yang bisa dimainkan secara berkelompok di kalangan masyarakat. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Induk organisasi bola voli internasional adalah FIVB (Federation Internationale de Volleyball), sedangkan induk organisasi nasional adalah PBVSI (Pesersatuan Bola voli Seluruh Indonesia) (<http://id.m.wikipedia.org/wiki/bola-voli>).

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan dua regu yang tiap-tiap regu beranggotakan enam pemain yang bertujuan memukul bola melewati net. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan bola voli, sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan). Sering dijumpai di daerah-daerah terpencil permainan bola voli dimainkan oleh banyak orang mudah maupun dewasa, kebanyakan orang memainkan bola voli untuk mengisi waktu luang, mencari keringat. Tehnik dasar bola voli yaitu passing atas, passing bawah, servis, block atau bendungan, *smash*. Setiap tehnik dalam bola voli mempunyai kegunaan masing-masing, walaupun tetap mempertahankan bola tetap mempertahankan bola supaya tidak jatuh ke wilayah sendiri. Permainan bola voli dapat berjalan dengan baik apabila semua tehnik dasar dikuasai. *smash* dan blocking sering digunakan untuk mengantisipasi bola ketika

diudara. Modal utama dalam melakukan *smash*, servis atas dan blocking adalah dengan latihan memukul bola digantung, dan daya ledak otot tungkai yang baik ketika melompat keatas memukul bola. Vertical jump yang tinggi, berawal dari daya ledak otot tungkai. Tim bola voli memiliki atlet dengan vertical jump akan mendominasi jalanya permainan, berbagai macam perubahan tubuh diperoleh dengan pengetahuan tentang kondisi fisik, biomekanika dan fisiologi olahraga serta prinsip kekhususan latihan. Seorang pelatih sebelum menerapkan program latihan hendaknya memahami dan mengetahui hal-hal tersebut diatas, pengetahuan dasar dapat dijadikan dalam membuat program latihan kondisi fisik \ yang efektif, untuk memperoleh keterampilan-keterampilan tehnik bermain bola voli dibutuhkan minat yang kuat. Minat mempunyai fungsi yang penting di dalam pendidikan apalagi dikaitkan dengan aktifitas jasmani seseorang atau atlet, dalam kehidupan hari-hari baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani.

Karestiristik permainan bola voli sangat membutuhkan komponen biomotorik seperti kekuatan (power), kecepatan (speed), kelincahan (agility) dan daya tahan (endurance). Beberapa komponen tersebut harus dimiliki pemain bola voli, karena dalam permainan bola voli cenderung berlansung dalam tempo yang cepat menyerang dengan cara memukul bola, pada saat pemain berada didekat net(wilayah menyerang) mereka akan memainkan bola dalam tempo yang cepat, menyerang dengan cara memukul bola. Dan demikian juga sebaliknya jika diserang bertahan dengan melakukan blok pukulan lawan. Prestasi dapat dicapai oleh seorang atlet dengan cara berlatih lebih giat dan rutin pada jadwal latihan.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Tujuan di adakan ekstrakurikuler yaitu untuk memperdalam minat dan bakat yang dimiliki oleh setiap siswa atau siswa serta memperluas wawasan dan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara yang didapat mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler bagi peserta didik di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo khususnya

dapat menimbulkan ketertarikan dan semangat mengejar impian, melatih bertanggung jawab, belajar menggunakan waktu dengan baik, dapat menciptakan suasana rileks serta menyenangkan, belajar bersosialisasi dan memperbanyak teman. Pada kegiatan ekstrakurikuler kali ini saya sebagai peneliti, meneliti sebuah olahraga permainan bola besar yaitu permainan bola voli di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo. Didalam permainan bola voli ada beberapa tehnik dasar yang perlu dikuasai dan dipelajari, tehnik dasar tersebut harus dikuasai oleh pemain pemula dengan bimbingan guru penjas atau pelatih, yaitu : servis, passing, *smash*, blok(bendungan). yang akan saya teliti “Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo”.

Dengan lompatan yang tinggi terhadap daya ledak yang bagus tentu saja seorang atlet atau siswa-siswi akan lebih mudah meraih bola digantung serta memukul bola digantung akan lebih maksimal dan terarah. memiliki pukulan yang mematikan pada latihan memukul bola digantung akan terlihat pengaruhnya sangat besar pada saat permainan bola voli berlangsung. melihat anak didik ekstrakurikuler di SMA Wachid Hasyim 2 Taman sidoarjo yang sebagian banyak merupakan pemula dalam bermain bola voli. dari pengamatan ekstrakurikuler di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo, dengan demikian belum ada siswa atau siswi yang memilki akurasi memukul bola digantung yang yang mematikan pada sasaran, serta daya ledak dari otot tungkai belum maksimal pada saat melakukan lompatan meraih bola digantung.

Melihat kondisi yang seperti itu perlu adanya rutinitas latihan memukul bola digantung dengan di ulang-ulang serta perlunya latihan melompat secara rutin dengan tehnik daya ledak otot tungkai agar memperoleh power, kecepatan, keseimbangan yang kokoh ketika melompat dan meraih bola digantung dengan sempurna. dalam memukul bola dengan tehnik daya ledak otot tungkai, hal ini perlunya latihan yang lebih efektif dan rutin untuk membentuk pukulan yang handal, dengan adanya latihan efektif dan rutin daya ledak otot tungkai, peserta ekstrakurikuler dapat berkembang lebih cepat ketika melakukan lompatan memukul bola

pada saat permainan bola voli dan peserta ekstrakurikuler akan lebih mudah melompat dan meraih memukul bola digantung. Sehingga peserta ekstrakurikuler dapat bersaing dengan sekolah lain dalam pertandingan antara sekolah. Salah satu latihan otot tungkai yang baik adalah dengan latihan lompat, meraih dan memukul bola digantung, jadi latihan tersebut dapat berguna bagi atlet bola voli atau peserta ekstrakurikuler untuk melatih hasil daya ledak otot tungkai yang maksimal dengan latihan memukul bola digantung. Jadi ada pengaruh yang sangat signifikan latihan memukul bola digantung terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo.

B. Batasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan, maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian hanya dibatasi memukul bola digantung terhadap daya ledak otot tungkai di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo.

C. Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap daya ledak peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap daya ledak peserta ekstrakurikuler SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo.

E. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan.
bola digantung dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolahan.
2. Sebagai masukan bagi pembinaan dan pelatihan mengenai olahraga bola voli, sehingga dengan masukan ini dapat meningkatkan prestasi siswa atau siswi dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.