

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia pasti ingin memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Dengan tubuh yang sehat dan bugar, manusia akan dapat menjalankan aktifitasnya dengan lancar dan penuh semangat. Kesehatan menurut Pender (1982) adalah suatu keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani) dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomis.

Cara untuk mendapatkan kesehatan tubuh atau kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan cara berolahraga. Di Indonesia sendiri banyak memiliki cabang olahraga yang cukup diminati oleh banyak orang salah satunya adalah olahraga bola voli.

Bola voli merupakan suatu olahraga permainan yang menggunakan bola dalam aktivitas permainannya, yang dapat dikategorikan olahraga permainan bola besar (Firmasari & Adnan, 2019). Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada waktu penjajahan Belanda (sesudah tahun 1928). Permainan bola voli di Indonesia perkembangannya sangat pesat. Terbukti pada pekan olahraga nasional (PON) ke-2 tahun 1952 di Jakarta. Sampai saat ini permainan bola voli termasuk cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tahun 1955 tepatnya tanggal 22 Januari didirikan organisasi bola voli seluruh Indonesia (PBVSI) dengan ketuanya W. J. Latumenten. Setelah adanya induk organisasi bola voli, maka pada tanggal 28 sampai 30 mei 1955 diadakan kongres dan kejuaraan nasional yang pertama di Jakarta.

Menurut Riyadi Slamet (2012) dalam Nasriani dan Mardela permainan bola voli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu di lapangan empat persegi panjang yang dipisahkan oleh net, maksud dan tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola tersebut ke daerah lawan.

Beberapa keahlian yang harus dikuasai oleh pemain voli diantaranya adalah mengasai keahlian service karena dipertandingan bola voli yang pertama dilakukan yaitu service, passing bawah, passing atas, smes.

Menurut Yusmar (2017) dalam Nasriani dan Mardela, salah satu teknik dalam permainan bola voli yaitu servis. Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan sebagai tanda suatu permainan.

Dalam Jaya Insanistyo Sofino (2018) servis atas atau servis dengan melambungkan bola keatas depan kepala, servis jenis ini akan menjadikan serangan yang mematikan apabila teknik memukul dan kekuatan pukulan dilakukan dengan baik, karena laju bola sangat cepat dan keras sehingga sulit untuk diterima pihak lawan.

Bila setiap pemain memiliki servis yang berbeda, keuntungan yang didapat oleh tim tersebut secara strategis membuat lawan selalu kebingungan .

Dalam hal ini peran seorang pelatih sangat penting untuk penentu keberhasilan dalam menguasai teknik-teknik bermain bola voli, pelatih harus bisa memilih metode dan program pelatihan yang tepat sesuai dengan karakter masing-masing. Dari beberapa keahlian teknik bermain bola voli di atas smes

merupakan teknik yang paling dominan dalam permainan bola voli, smash merupakan salah satu serangan untuk mendapatkan poin oleh tim.

Menurut (Winarto dan Sugiono, 2011) dalam permainan bola voli ada beberapa macam smes diantaranya adalah smes semi, smes pull, smes push, smes dan smash cekis. Menurut (Ahmadi, 2017) smes adalah tindakan memukul bola dengan kekuatan penuh dibagian atas, sehingga jalannya bola sangat keras.

Menurut Arwandi, & Ardianda, E. (2018) upaya didalam meningkatkan prestasi para pemain, Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Latihan yang dipilih juga sangat berpengaruh terhadap pencapaian target yang diinginkan. Untuk semua cabang olahraga sangat membutuhkan kemampuan motoric yang bagus, karena tanpa adanya motorik yang bagus dalam melatih teknik-teknik dalam tiap cabang olahraga akan susah dikuasai (Naldi 2020).

Klub PBV. Putra Desta kabupaten Bangkalan adalah salah satu club bola voli yang ada di Bangkalan kecamatan Tanjung Bumi, kabupaten Bangkalan. Club PBV. Putra Desta merupakan tempat untuk masyarakat bermain voli pada sore hari. Anggota club tersebut terdiri dari siswa SMP, SMA, Mahasiswa, dan masyarakat sekitar yang bergabung dengan club tersebut. Setelah peneliti melakukan observasi di club PBV. Putra Desta Bangkalan ternyata di club tersebut dikatakana masih rendah, karena club tersebut hanya bisa menjuarai tournament tingkat desa, pada saat mingikuti tournament tingkat kabupaten club PBV. Putra Desta Bangkalan masih kurang bersaing kepada lawannya berdasarkan penjelasan diatas, dan informasi yang diperoleh dari

pelatih bola voli club PBV. Putra Desta tersebut, ketepatan smes pemain club PBV. Putra Desta masih kurang optimal.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan latihan memukul bola yang digantung, latihan yang digunakan adalah menggantungkan bola pada dua tiang yang menggunakan bambu yang diikat dengan ban bekas, tinggi bola yang digantung 2,60 cm, dipukul dengan teknik yang benar. Diharapkan dengan menggunakan smes bola digantung, atlet club PBV. Putra Desta kabupaten Bangkalan ketepatan smes dapat meningkat.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah adalah cakupan materi yang menjadi objek didalam penelitian ini didalam objek penelitian ini yang terdapat dalam penelitian ini merupakan variabel-variabel yang menjadi topik didalam penelitian ini, adalah “Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Untuk Meningkatkan Ketepatan Smes Bola Voli Pada Pemain PBV. Putra Desta Bangkalan”. Ruang lingkup dan pembatasan masalah akan melibatkan subjek penelitian yaitu seluruh populasi yang dijadikan sampel penelitian. Subjek penelitian ini adalah pemain club PBV. Putra Desta Bangkalan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : adakah pengaruh pelatihan smash bola gantung terhadap ketepatan smes bola voli pada atlet club PBV. Putra Desta Bangkalan?

D. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang masalah dan rumusan masalah diatas, maka peneliti bertujuan ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan bola gantung terhadap ketepatan smes pada atlit club PBV. Putra Desta Bangkalan.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti:
 - a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian dalam ilmu keolahragaan lebih khususnya dicabang olahraga bola voli.
 - b. Agar dapat mengetahui pengaruh pelatihan smash bola gantung terhadap ketepatan smes bola voli.
 - c. Agar bisa mendapatkan pengalaman dari penelitian yang sudah dilakukann.
2. Bagi guru:
 - a. Sebagai informasi yang penting didalam pembinaan atlit khususnya di bidang olahraga bola voli.
 - b. Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan bentuk pelatihan olahraga khususnya dibidang bola voli.
 - c. Sebagai masukan pelatih dalam memilih bentuk pelatihan meningkatkan ketepatan smes bola voli.

3. Bagi pembaca:
 - a. Sebagai dasar ilmu yang bisa memberikan pengetahuan tentang hal-hal yang berkenaan dengan bidang keolahragaan khususnya dibidang bola voli.