

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olah raga tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya sendi, otot, meniscus/discus, kapsuloligamenter dan otot. Gerakan terjadi bila mana mobilitas serta elastisitas dan kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi terjamin. Seperti kita yang diketahui taktik dalam permainan bola voli yaitu memantulkan bola di daerah lawan dan mempertahankan bola agar tidak mati di daerah sendiri, sehingga kita bisa mendapatkan poin. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi bola voli. Syafruddin (1999) (dalam(Arista dan Hermazoni)) menyatakan bahwa: “Ada dua faktor yang dapat berpengaruh pada suatu prestasi, faktor tersebut ialah factor internal seperti kondisi fisik, Teknik, taktik, mental dan factor eksternal seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi dan lain sebagainya

Olahraga bola voli sudah populer di masyarakat Indonesia mulai dari yang muda hingga yang tua. Olahraga bola voli saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, dan pada awalnya tujuan bermain bola voli untuk mengisi waktu luang, atau sekedar dinikmati. Kemudian berkembang menuju tujuan lain untuk mencapai prestasi olahraga. Bola voli adalah permainan di mainkan oleh kedua tim, setiap tim terdiri dari 6 orang pemain. Setiap pemain memiliki ketrampilan khusus Yakini sebagai pemukul, pengumpan, dan libero.

Dalam permainan bola voli, kebugaran tidak lepas dari peran yang dimainkan oleh komponen-komponen biomotorik yaitu kecepatan, tenaga, kelincahan, waktu reaksi, keseimbangan, dan kelincahan. Namun pemain bola voli tidak kuat dan perlu didukung dengan teknik bermain yang benar dan tepat seperti Teknik memukul bola, Teknik blocking dan passing, serta Teknik servis. Pada saat ini pemain bola didukung oleh semangat yang kuat yang memainkan peran strategis. Tantangan setiap pemain tidak hanya fisik tetapi juga psikologi atau mental, sehingga tidak mudah berkecil hati, penuh semangat dan kekompakan, individualitas pemain sangat penting. Untuk mencapai hasil. (Maksum, 2009).

Permainan bola voli sangat dipengaruhi oleh ketrampilan yang dipelajari setiap pemain. Teknik ini disebabkan oleh proses aktivitas fisik dan latihan yang mungkin terbukti sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas tertentu. Begitu pula dalam permainan bola voli, teknik ini merupakan cara bermain bola voli yang efektif, dan efisien sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Adapun beberapa teknik yang digunakan dalam permainan bola voli. Pertama adalah servis yaitu sentuhan pertama dengan bola. Awalnya servis dianggap sebagai pukulan pertama, servis berkembang menjadi penyerangan. Kedua smash adalah pukulan cepat dan keras dilakukan oleh pemain bola voli Ketika bola hasil umpan temannya melambung tinggi dan dipukul secara menukik dengan keras pada daerah lawan. Ketiga *receive serve* adalah menerima bola dari servis lawan.

Untuk membentuk ketepatan akurasi smash yang bagus harus didukung dengan Latihan yang rutin. Praktik yang baik harus mengikuti prosedur pelatihan. Pelatih memainkan peran yang sangat

penting dalam pelatihan disini. Karena pelatih terlibat dalam pembinaan dan pelatihan atlet berkualitas untuk tampil sebaik mungkin dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam pembinaan atlet secara keseluruhan, Pelatih harus sadar bahwa dirinya dapat berperan sebagai guru, pembimbing hakim, orang tua, sahabat, dan pelayan menunaikan kewajibannya.

Kekuatan adalah kemampuan kelompok untuk mengatasi resistensi terhadap beban saat melakukan aktivitas. Kekuatan eksplosif adalah kemampuan sekelompok otot seseorang untuk menggunakan jumlah kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu pendek dan atau sesingkat-sesingkatnya. *Leg strength* adalah sekelompok otot tungkai yang digunakan untuk melakukan gerakan eksplosif dalam lompatan.

Latihan fisik yang diberikan di SMK ANTARTIKA 2 Sidoarjo ada beberapa latihan yaitu : push up, sit up, back up, jogging, lari sprint, dan endurance. Dari beberapa latihan tersebut yang belum meningkatkan atau maksimal yaitu ketepatan smash karena pelatih kurang maksimal dalam melatih ketepatan smash. Sedangkan, standing jump dan resistance band merupakan sebuah olahraga yang melatih kekuatan otot lengan atas dan otot kaki. Kebutuhan mutlak yang wajib dimiliki siswa sangat dibutuhkan untuk melakukan serangan dengan lawan saat berada di dalam lapangan pertandingan sehingga bisa mencetak poin itu merupakan kemampuan ketepatan smash dalam olahraga bola voli.

Berdasarkan latar belakang penelitian bermaksud untuk mengetahui tentang pengaruh Latihan standing jump dan resistance band sebagai komponen kemampuan fisi dengan ketepatan smash. Dari hasil uraian di atas maka penulis mengangkat

judul penelitian “Pengaruh Standing jump Dan Rseistensi Band dengan Akurasi Ketepatan Smash Pada Vola Voli di SMK ANTARTIKA 2 SIDOARJO.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batas permasalahan. Permasalahn dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan Standing Jump dan Resistance band Meningkatkan Ketepatan Smash Pada bola voli.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh Latihan *standing jump* terhadap meningkatkan ketepatan smash atlit bola voli di SMK ANTARTIKA 2 SIDOARJO
2. Bagaimana pengaruh Latihan *resistance band* terhadap meningkatkan ketepatan smash atlit bola voli di SMK ANTARTIKA 2 SIDOARJO
3. Seberapa besar pengaruh latihan *standing jump* dan *resistance band* untuk meningkatkan ketepatan smash atlit bola voli SMK ANTARTIKA SIDOARJO

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh Latihan *standing jump* terhadap meningkatkan ketepatan smash atlit bola voli di SMK ANTARTIKA 2 SIDOARJO
2. Untuk mengetahui pengaruh Latihan *resistance band* terhadap meningkatkan ketepatan smash atlit bola voli di SMK ANTARTIKA 2 SIDOARJO
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *standing jump* dan *resistance band* untuk

meningkatkan ketepatan smash atlet bola voli SMK ANTARTIKA SIDOARJO

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang dibuat semoga berguna untuk pemain, pelatih maupun tim bola voli untuk meningkatkan prestasinya. Dalam kajian penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam menentukan kondisi fisik yang baik yang dapat digunakan dalam permainan bola voli karena dalam dunia olahraga, pengembangan teknikteknik baru akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan dan pengembangan permainan dalam rangka peningkatan prestasi olahraga sekaligus sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk mengadakan penelitian lanjut.

