BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang di mainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli sangat popular dan digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pada saat samapai perkotaan, baik pria maupun wanita dan juga Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai lansis.Permainan bola voli dikenal dengan beberapa teknik, antara lain servis, Passing bawah, pasing atas, umpan, smes. Dan block (suharno, 1984:4).Untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan berbagi upaya atau latihan dan secara terus menerus, berkesinabungan dan berlanjut yang dilakukan secara berualan-ulang sampai benar-benar menguasai teknik tersebut.

Sejumlah teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh seorang pemain (atlet) dalam upaya meraih angka atau poin yang lebih cepat adalah smes. Smes merupakan bentuk serangan terhadap daerah lawan secara langsung dengan keras dan akurat oleh karena itu smes banyak menentukan poin atau angka bagi regu untuk memperoleh kemenangan. Untuk mnghasilkan. Smes yang optimal ada beberapa factor yang mempengaruhi di antaranya yaitu faktor fisik, teknik, dan mental. *Factor* disini merupakan factor utama untuk mendukung kemampuan lompatan smes secara maksimal melalui kekuatan otot lengan, otot perut, dan otot punggung.

Menguasai teknik smes akan tercapainya hasil yang maksimal, karena keberhasilan seorang atlit ditentukan oleh kesiapan fisik dan mental. Kondisi pesikis atau mental akan mempengaruhi performance atlet baik saat latihan atau bertandig. Ada beberapa faktor untuk membangun mental seorang atlet yaitu berfikir positif, motivasi, sasaran yang jelas, pengendalian emosi, daya tahan terhadap stress, rasa percaya diri, daya konsentrasi, kemampuan evaluasi diri, minat, dan kecerdasan (emosional dan intlektual) Smes salah satu teknik yang utama di gunakan oleh pemain bola voli untuk melakukan

serangan mengalahkan lawan dan mendapatkan poin guna memenangkan suatu pertandingan. Dalam pembelajaran di sekolah masih banyak peserta didik yang belum bisa menguasai teknik smes bola voli karena di sebabkan kurangnya pemahaman dan intensitas tata pemuka yang terbatas. Sering sekali peserta didik dalam melakukan praktik smes bola voli tidak mampu menyebrang dari net, dan bola sering juga tidak masuk daerah lapangan permainan bola voli atau keluar dari lapangan permainan bola voli. Hal tersebut di karena kan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target.

Masih banyak kesalahan-kesalahan yang sering di lakukan oleh pemain ketika melakukan praktik smes bola voli dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dan untuk melatih smes terutama untuk melatih kemampuan ketepatan sasaran smes atau target yang akan di tujuh.

Beberapa latihan yang bias dilakukan biasanya dengan beberapa cara yaitu dengan latihan memukul bola terus agar melatih perkenaan bola yang tepat pada tangan, latihan pergelangan tangan dengan botol aqua yang di isipasir dan beban latihan lain, latihan perkuatan jari-jari tangan, memukul bola dengan targe**t** angka-angka di lapangan. Dan memukul bola dalam posisi terikat lalu di gantung agar bias melatih perkenaan telapak tangan terhadap bola dan melatih ketepatan sasaran bola.

Berdasarkan pengamatan pada pembinaan pada latihan bola voli di SMA Wachid Hasyim 2 Taman-Sidoarjo rata-rata pemain bola voli atau siswa yang ikut bermain ternyata dalam melakukan praktik smes belum maksimal, asal-asalan, tidak tepat sasaran atau target dan sangat mudah strategi untuk di baca oleh lawan, yang atrinya mereka belum memiliki kecepatan dan ketepatan yang baik dalam melakukan smes. Hal ini disebabkan oleh powernya kurang akurat dan waktu smesnya lemah pada perkenaan telapak tangan.

Hal yang sangat penting melakukan smes dalam permainan bola voli maka perlu adanya latihan yang efektif dan efisien dan diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan pukulan smes bola voli agar tidak tertinggal oleh sekolah yang lain dan dapat juga untuk bersaing dengan sekolah-sekolah yang lain dalam pertandingan. Salah satu latihan smes yang di anggap efektif

dan efisien adalah dengan latihan memukul bola yang di gantung. Penelitihan ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Keplatihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smes Bola Voli Di SMA Wachidhasyim 2 Taman-Sidoarjo latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih atlet bola voli agar hasil pukulan dapat maksimal dan tepat pada sasaran atau target.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian ini, maka disini akan dijelaskan bahwa pada penelitian ini penelitihanya membahas Tentang Pengaruh Keplatihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smes Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang di lakukan diatas maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut: “bagai mana Pengaruh keplatihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smes bola voli pada siswa kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo?”

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang di rumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: “untuk meningkatkan ketepatan smes bola voli pada siswa kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo dengan melakukan latihan memukul bola digantung”

E. Manfaat Penelitian

Penelitihan ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang pengaruh keplatihan bola digantung terhadap ketepatan smes bola voli pada siswa kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo. Penulis penelitihan ini berharap hasil penelitihan ini dapat bermanfaat bagi:

1. Untuk Guru atau pelatih dapat digunakan salah satu sebagai pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan

sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

2. Club Bola Voli menjadi bahan acuan untuk meningkatkan latihan smes bola voli yang efektif terutama untuk atlet pemula.
3. Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan hasil penelitihan ini diharapkan menjadi acuan sekaligus refrensi bagi para mahasiswa dan mahasiswi yang akan melakukan PPL atau penelitian.