

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati dari berbagai kalangan serta merupakan olahraga tim yang setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang berusaha memasukkan bola ke daerah lawan melewati net. Menurut Dearing (2019:5) Bolavoli adalah permainan yang unik yang membutuhkan kerja tim yang solid dan eksekusi individu yang konsisten. Sedangkan Menurut Erianti (2019:2) Ide dasar permainan bolavoli adalah melewatkan bola ke daerah lawan dengan menghadapi suatu rintangan berupa net. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Melalui kegiatan olahraga bola voli masyarakat memiliki potensi untuk meningkatkan prestasinya. Namun potensi setiap individu berbeda, tergantung terhadap individu itu sendiri dalam mengaktualisasikan kemampuannya (Rifki, 2020). Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet bola voli, diantaranya adalah service, passing, smash, dan blocking

Dalam permainan bola voli teknik dasar memegang peranan yang sangat penting. Menurut Bachtiar, dkk dalam Mulyadi D.Y.N., & Pratiwi Endang (2020:9) Teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara

memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada. Bachtiar, dalam Mulyadi D.Y.N., & Pratiwi Endang (2020:9). “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai, di antaranya servis, passing, smash, dan blocking” Mikanda Rahmani (2014:115) dalam Mulyadi D.Y.N., & Pratiwi Endang, (2020:9). Untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan berbagai upaya atau latihan dan secara terus menerus, berkesinambungan dan berlanjut yang dilakukan secara berulang-ulang sampai benar-benar menguasai teknik tersebut.

Smash merupakan bentuk serangan terhadap daerah lawan secara langsung dengan keras dan akurat, oleh karena itu smash banyak menentukan poin atau angka bagi suatu regu untuk memperoleh kemenangan. Untuk menghasilkan smash yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain fisik, teknik, dan mental. Fisik antara lain untuk mendukung kemampuan lompatan secara maksimal dari kemampuan daya ledak otot tungkai (eksplosive power). Selain itu di tunjang pula oleh kekuatan otot lengan, otot perut, dan otot punggung. *Smash* akan tercapai dengan maksimal apabila seorang pemain juga dapat menguasai teknik smash dengan baik yaitu langkah awalan, tolakan untuk melompat, memukul bola ketika melayang di udara, dan saat mendarat kembali setelah memukul bola. Pemain juga membutuhkan mental yang bagus agar dapat menghasilkan pukulan yang maksimal, karena keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh kesiapan fisik dan mental.

Tim bola voli SMPN 2 Purwoharjo selalu ikut serta dalam pertandingan-pertandingan bola voli tingkat kabupaten maupun luar kabupaten. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru olahraga sekaligus sebagai pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Purwoharjo, bapak Yogi Megyan S.Pd mengatakan bahwa perkembangan bola voli di SMPN 2 Purwoharjo cukup baik, hal itu dilihat dari prestasi yang diperoleh SMPN 2 Purwoharjo pada tahun 2019 tim bola voli putri menjadi juara 1 ESEMKADA tingkat Jawa Timur. Setelah vacum cukup lama karena pandemi covid 19 tim bola voli putra dan putri kembali bangkit dan menjadi juara 1 putra dalam ajang Liga Pelajar Indonesia (LPI) 2021 di Banyuwangi. Setelah dari kompetisi tersebut intensitas latihan ekstrakurikuler menurun, diakibatkan karena melonjaknya virus varian baru yaitu omicron. Sehingga dampak dari virus tersebut pemerintah menganjurkan untuk membatasi seluruh kegiatan yang ada di sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

Setelah kasus virus omicron menurun, pada bulan Febuari di desa Tapanrejo Kabupaten Banyuwangi mengadakan open tournamen bola voli tingkat pelajar dan antar club. Tim bola voli SMPN 2 Purwoharjo ikut serta dalam kejuaraan tingkat pelajar, akan tetapi pada pertandingan awal mengalami kekalahan dan dinyatakan gugur. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada bapak Yogi Megyan S.Pd selaku pelatih ekstrakurikuler bola voli di lapangan SMPN 2 Purwoharjo, menyatakan bahwa dalam pelaksanaan permainan bola voli sebagian besar peserta memiliki ketepatan *smash* yang kurang maksimal, kelemahan ini dapat dilihat pada saat pemain melaksanakan *smash* bola mudah dibendung oleh lawan, masih kurang

dalam mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan, dan juga kebanyakan bola *smash* jatuh diluar lapangan. Hal tersebut dikarenakan perkenaan bola dengan tangan dan koordinasi tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target. Selain itu, juga terdapat pemain memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang maksimal, hal ini dapat dilihat pada saat peserta melakukan lompatan *smash*, dimana peserta sulit menjangkau bola umpan dari *tosser*, dan *timing* kurang baik sehingga pada saat memukul bola tidak melewati net artinya mereka belum memiliki ketepatan dan daya ledak otot tungkai yang baik dalam melakukan *smash*. Hal tersebut secara tidak langsung akan berdampak pada penurunan prestasi olahraga khususnya bola voli di SMPN 2 Purwoharjo jika tidak segera diperbaiki.

Smash merupakan salah satu bagian terpenting dalam bola voli, oleh karena itu perlu latihan yang efektif. Salah satu latihan yang diperlukan untuk latihan *smash* adalah metode latihan bola gantung.

Pengaruh model latihan bola gantung terhadap daya ledak otot tungkai dan ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 2 Purwoharjo telah di kuatkan melalui penelitian sebelumnya diantaranya oleh, 1) Yuliana (2016) , hasil peneltian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka hipotesis yang berbunyi, “ Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *smash* menggunakan bola gantung dalam permainan bola voli pada siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 50 Palembang ”. 2) Monalisa (2020) sebanyak 1 orang dengan presentase 8,3%, kategori baik sekali sebanyak 2 orang dengan presentase 16,7%, kategori sedang sebanyak 7 orang dengan presentase 58,3%, kategori kurang sebanyak

2 orang dengan presentase 16,7%, dan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang dengan presentase 0%. Kesimpulan dari skripsi ini adalah terdapat Pengaruh Latihan Variasi Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra SMA Negeri 3 Kerinci. 3) Hariadi, Riski, dkk. (2020) Data dianalisis dengan uji statistik beda rerata hitung (t-test). Dari hasil analisis data diperoleh: Latihan daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh dengan peningkatan smash, ini dapat dilihat dari perbedaan rata-rata pada tes awal 6 dan setelah diberi perlakuan diperoleh nilai rata-rata 9,73, artinya ada peningkatan sebesar 3,73, serta dibuktikan dengan nilai thitung ($16,360 > t$ -tabel (2.145).

Dari uraian di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Bola Gantung Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Ketepatan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 2 Purwoharjo”.

1.2 identifikasi Masalah Penelitian

Adapun identifikasi masalah yang dapat ditemui peneliti dalam melakukan observasi adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Keberhasilan *smash* banyak dipengaruhi oleh ketepatan pukulan dan daya ledak.
- 1.2.2 Kurangnya sarana untuk melatih ketepatan *smash*.
- 1.2.3 Kurangnya pemahaman yang di ketahui oleh peserta tentang melakukan *smash* bola voli.
- 1.2.4 Kurangya ketepatan pada saat melakukan *smash* bola voli.

- 1.2.5 Lemahnya kemampuan daya ledak otot tungkai siswa sehingga sering kali saat melakukan *smash* tidak melewati net

1.3 Pembatasan Masalah

Kompleksnya permasalahan pada dunia kepelatihan khususnya di cabang olahraga bola voli, maka perlu adanya batasan masalah mengingat luasnya masalah yang telah dijabarkan diidentifikasi masalah. Pembatasan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1.3.1 Peserta ekstrakurikuler bola voli umur 13-15 tahun di SMPN 2 Purwoharjo.
- 1.3.2 Pelatihan bola gantung sebagai variabel bebas.
- 1.3.3 Komponen daya ledak otot tungkai dan ketepatan *smash* sebagai variabel terikat.

1.4 Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang penelitian di atas, maka permasalahan yang hendak dikaji dalam penelitian, yaitu:

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh positif metode latihan bola gantung terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Purwoharjo ?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh positif metode latihan bola gantung terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Purwoharjo ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Untuk mengetahui pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Purwoharjo.
- 1.5.2 Untuk mengetahui pengaruh model latihan bola gantung terhadap ketepatan smash pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Purwoharjo.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Dengan adanya penelitian yang di lakukan oleh peneliti, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1.6.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis dapat memberi pengetahuan baru dalam ilmu kepelatihan terkait olahraga yang dilakukan dengan pengaruh model latihan bola gantung terhadap daya ledak otot tungkai dan ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 2 Purwoharjo. Sehingga dapat menjadi informasi atau pengetahuan baru dalam penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat praktis

Adapaun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu:

1.6.2.1 Bagi Guru

Dapat dijadikan informasi dalam proses pelatihan olahraga untuk pelatihan bola voli.

1.6.2.2 Bagi Pelatih

Meningkatkan keterampilan dalam mengembangkan variasi dalam pelatihan dan meningkatkan prestasi siswa.

1.6.2.3 Bagi Siswa

Membantu siswa dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dan ketepatan smash melalui model latihan bola gantung.

1.6.2.4 Bagi Sekolah

Membantu sekolah agar siswa mampu bersaing dalam kompetisi antar sekolah lain sehingga siswa siap untuk terjun ke masyarakat maupun ke jenjang yang lebih tinggi.

1.6.2.5 Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman bagi peneliti dalam menghadapi situasi dan kondisi proses latihan mengenai model latihan bola gantung di SMPN 2 Purwoharjo.

