

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegiatan olahraga yang dilakukan dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh seperti kesehatan dan kebugaran Olahraga bertujuan dalam mengembangkan keahlian jasmani, rohani, dan sosial dalam membentuk kepribadian yang bermartabat. Dengan melakukan latihan jasmani kita membimbing tubuh supaya tetap berguna dan bugar mengerjakan tindakan aktivitas setiap hari (Alamsyah, Mahfud dan Aguss 2022).

Olahraga yang berasal dari dua suku kata yaitu olah dan raga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental untuk menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Melakukan aktifitas fisik dengan cara berolahraga akan memberikan banyak manfaat dalam tubuh kita (Yildiz, 2012). Hal tersebut sejalan dengan yang dituliskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Olahraga sering kali dilakukan dengan berbagai aktivitas keseharian seperti menyapu, berjalan dan berlari. Banyak sekali olahraga di dunia yang berkaitan dengan prestasi, dari berbagai jenis olahraga salah satunya yaitu olahraga bola voli.

Permainan bola voli adalah salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dimana masing-masing tim terdiri dari 6 pemain. Menurut Kurniawan (2012) permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati (Nugroho dan Gumantan 2020).

Banyak siswa di ekstrakurikuler yang memang gemar bermain bola voli, tetapi masih banyak teknik yang belum dikuasai oleh siswa. Terdapat siswa yang belum menguasai teknik dasar bola voli salah satunya *smash*. Beberapa siswa sudah menguasai *smash* keras dan tajam, hanya saja tidak dapat mengarahkan *smash* tersebut ke tempat yang kosong dan tidak terjangkau oleh lawan. Dari observasi yang dilakukan peneliti pada saat pertandingan, peneliti mengamati gerakan *smash* yang dilakukan siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Islam Adiluwih.

Dari sekian banyak hal yang dibutuhkan dalam olahraga bola voli, terdapat aspek akurasi yang merupakan salah satu dari kebutuhan yang sangat bermanfaat terutama pada saat melakukan *smash*. *Smash* merupakan bagian yang penting dalam permainan bola voli. Dimana akurasi dan teknik merupakan salah satu syarat untuk berhasil mengenai sasaran dengan cepat dan terukur. *Smash* berperan penting dalam mencetak poin dan memenangkan set tersebut. Dari hasil wawancara kepelatih, dapat peneliti menyimpulkan bahwa kurangnya akurasi *smash* yang dilakukan pada saat pertandingan tersebut, selain itu pemain masih belum menguasai *smash* yang baik sehingga tidak mudah untuk mendapatkan poin. Terlihat pada saat latihan dan bertanding para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sudah dapat melakukan *smash* yang keras, hanya saja tidak terarah atau mudah di blok oleh pemain lawan. Dapat dibuktikan dengan banyaknya pemain yang melakukan *smash* tetapi yang mendapatkan poin hanya sebagian kecil. Hal ini tidak terlepas atas keberhasilan atau tidaknya latihan yang dilakukan.

Peneliti melakukan analisis masalah mengenai faktor yang membuat siswa kurang mampu mengarahkan *smash* yang terarah ke lapangan lawan. Salah satu faktor yang membuat kurangnya *smash* terarah yaitu teknik dan fisik yang memang kurang baik dari siswa. Dalam penelitian ini, peneliti memilih Pengaruh Metode Latihan Bola Gantung Terhadap *Smash* Permainan Bola Voli di Ekstrakurikuler SMK Islam Adiluwih. Metode ini adalah metode yang sering digunakan dalam permainan bola voli dan sepak takraw (Hermanto, 2016). Dengan bola yang di gantung diharapkan nantinya dapat meningkatkan *smash* bola voli di SMK Islam Adiluwih. Peneliti menyadari

bahwa proses latihan atau metode ini memiliki kelebihan dan kekurangan satu sama lain. Tidak ada metode atau bentuk latihan yang lebih efektif untuk mencapai tujuan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan bola gantung terhadap *smash* bola voli di ekstrakurikuler SMK Islam Adiluwih?
2. Seberapa besar pengaruh metode latihan bola gantung terhadap peningkatan *smash* bola voli di ekstrakurikuler SMK Islam Adiluwih?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan bola gantung terhadap *Smash* bola voli di ekstrakurikuler SMK Islam Adiluwih.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan bola gantung terhadap peningkatan *smash* bola voli di ekstrakurikuler SMK Islam Adiluwih.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa
Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan referensi untuk melakukan latihan bersama tanpa adanya pelatih, sehingga siswa lebih mengerti mengenai latihan.
2. Bagi Sekolah
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan temuan baru yang terus dikembangkan sehingga akhirnya dapat dijadikan sebagai metode latihan tidak hanya di ekstrakurikuler bola voli tapi disemua ekstrakurikuler olahraga lainnya.
3. Bagi Pelatih
Hasil dalam penelitian ini dapat dijadikan referensi sebagai pengembangan metode latihan dalam permainan bola voli maupun olahraga lainnya.

4. Bagi peneliti

Hasil dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Batasan Penelitian

Batasan dalam penelitian ini adalah 40 siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMK Islam Adiluwih.