

BAB I

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini jadi salah satu kegiatan yang sangat berarti buat kehidupan orang. Seorang dapat memperoleh bermacam berbagai khasiat dari kegiatan olahraga, semacam badan lebih fit, segar serta sanggup melindungi ikatan sosial dengan banyak orang dekat (Yuliandra & Fahrizqi, 2020).

menurut Sari & G. Guntur, (2017) pada dasarnya prinsip bermain Bola voli adalah memantulkan bola sebelum menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak tiga kali memantulkan dalam lapangan sendiri secara bergantian dengan mengusahakan bola yang dipantulkan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati atas jaring net dan diusahakan lawan menerima sesulit mungkin.

Menurut (Chandra, B., & Mariati, S. 2020) 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 itu di daerah lawan. Menurut Adnan & Arlidas, 2019). Permainan Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain. (Pratiwi et., al 2020) Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat berkembang pesat di Indonesia baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum .

Firdaus dan Taufiq Hidayat, (2014), smash merupakan pukulan utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan smash diperlukan kemampuan melompat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang”. Olahraga juga menjadi suatu alat buat mendukung kesehatan pada jiwa serta badan seorang hingga menjadi kepribadian yang berprestasi dalam olahraga salah satunya yaitu bola voli.

Permainan bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari semua kalangan masyarakat dunia. Bidang ini merupakan salah satu bidang olahraga yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan, baik secara formal maupun non-formal, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Olahraga bola voli juga merupakan olahraga, yang penerapannya sangat dibutuhkan oleh ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh karena itu penguasaan olahraga ini dan pemahaman konsep-konsepnya, mutlak diperlukan dan dipahami dengan benar. Perkembangan olahraga bola voli dari waktu ke waktu mengalami perubahan sesuai dengan tuntutan zaman. Karena tuntutan zaman itulah yang mendorong manusia untuk berubah salah satunya menjadi lebih kreatif dalam mengembangkan atau menerapkan dalam pelatihan sebagai ilmu dasar. Salah satu perkembangan yang dimaksud adalah masalah model pembelajaran dalam teknik passing bawah bola voli. Model pembelajaran tersebut sangat diperlukan terkait dengan pemahaman konsep yang akan diperoleh oleh siswa, yang nantinya akan digunakan dalam mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan bola voli adalah penguasaan teknik dasar permainan bola voli oleh para pemain. Oleh karena itu setiap pemain harus menguasai semua teknik dasar permainan bola voli

supaya dapat bermain secara maksimal dan membawa timnya menjadi juara. Dalam permainan bola voli itu sendiri ada beberapa teknik salah satunya teknik smash. Teknik ini adalah suatu gerakan memukul bola dengan keras dan melewati net lawan yang bertujuan untuk mendapatkan poin.

Dalam permainan bola voli saat ini sudah masuk keranah prestasi baik regional, nasional, bahkan internasional. Permainan bola voli sendiri sudah dipertandingkan dikejuaran- kejuaraan besar seperti PON, SEA GAMES, ASIAN GAMES, dan Olimpiade. Bukan hanyaitu saja pada tingkat sekolah SD, SMP, SMA juga sering diperlombakan salah satunya POPDA, O2SN dan perlombaan lainnya.

Di daerah Lampung sendiri terdapat banyak sekali club-club bola voli putra maupun putri yang memiliki kualitas baik antara lain yaitu SANSINO yang terletak di kabupaten way kanan . Salah satu club bola voli yang sedang menanjak naik di desa datar bancong kabupaten way kanan. Club bola voli sansino ini mulai berdiri pada tahun 2015 yang dulu anggotanya hanya 15 orang kini pada tahun 2022 menjadi 20 orang yang diketuai oleh bapak sukup dan wakil sulaiman . Sampai sekarang tim yang beralamatkan di RT 004 dan RW 001 ini masih aktif berlatih setiap minggunya sebanyak 4 kali yaitu di senin, selasa, rabu dan kamis. Berdasarkan observasi yang di lakukan oleh peneliti melalui latihan yang di laksanakan di team bola voli sansino, Peneliti melihat masih banyaknya atlet yang kurang memiliki kemampuan smash sehingga dalam melakukan smash masih banyak atlet yang belum bisa berakurasi dalam melakukan smash yaitu di karenakan kurangnya variasi latihan yang di butuhkan kemampuan smash.

Kemudian peneliti melakukan tes smash kepada atlet team bola voli sansino sebagai penguatan data nantinya yang nantiinya data tersebut sebagai pendukung valid atau tidak nya data yang akan di teliti.dalam tes yang di lakukan terdapat beberapa atlet yang kurang mempunya power smash terdapat 4 dalam kategori baik 6 atlet dalam kategori sedang 7 atlet dengan kategori sedang dan 3 atlet dengan kategori kurang baik sekali. Dengan data tersebut peneliti.

No.	2019	2020	2021	2022
1	Juara Empat piala camat 2019	1.delapan besar sendang cup 2020	1. juara empat piala bupati prengsewu 2021	1. juara tiga BBM cup 2022
2	Runner up U20 Way kanan 2019	2.juara empat u 20 lampung utara 2020	2. delpan besar open turnamen sendang lampung utara 2021	2.enam belas besar elang buana cup 2022
3	Delapan besar bupati cup way kanan 2019	3.juara empat kasui pasar open 2020	3.	
4	1.juara satu TVC cup 2019			
5	Enam belas besar piala gubernur lampung 2019			

Untuk prestasi juaranya bisa dikatakan berada digaris yang stabil. Akan tetapi, pada tahun 2020 wabah Covid 19 mulai meluas, hal ini menyebabkan penurunan prestasi pada Club Bola Voli Putra sansino. Dapat dilihat bahwa ditahun 2020 Club ini hanya meraih beberapa prestasi diantaranya delapan besar dan juara

empat, hal ini sangat berbanding terbalik dengan prestasi yang diarah ditahun 2019.

Pada tahun 2021 pun prestasi yang diarah tetap berada dibawah, ketika dilihat dari tabel diatas prestasi yang dicapai cukup imbang dengan tahun 2020.

1.2. rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan rumusan masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh latihan push up terhadap Kemampuan smash atlet bola voli sansino way kanan ?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di sebutkan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh latihan push up terhadap Kemampuan smash atlet bola voli sansino way kanan.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1.bagi Pelatih

Untuk menjadikan pelajaran sehingga dapat melatih atlet dengan program latihan sesuai target yang ingin dicapai yang nantinya mampu membuahkan prestasi untuk olahraga voli di Lampung melalui atlet.

2. bagi Club atau Organisasi Bola Voli

Untuk menjadi acuan dalam pengelolaan manajemen dan pengelolaan atlet voli pada periode kepengurusan selanjutnya dan diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan cabang olahraga voli di Lampung.

3. bagi Atlit

Untuk menjadikan sebuah acuan lebih giat berlatih mengingat perkembangan olahraga bola voli di Lampung sangatlah pesat sehingga berpeluang memberikan prestasi terbaik untuk Club Bola voli sansino way kanan .

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas cukup luasnya ruang lingkup yang menjadi kajian penelitian ini, maka peneliti membatasi ruang lingkup dalam penelitian ini yang di dalamnya berisi “Pengaruh latihan push up terhadap peningkatan Kemampuan smash atlet bola voli sansino Kabupaten way kanan .