

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani sangat penting untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat dilingkungan suatu lembaga pendidikan atau di sekolah yang bersangkutan. Perkembangan fisik yang diikuti oleh perkembangan fungsi organ tubuh, peningkatan keterampilan gerak dan kemampuan berpikir serta kemandirian mental merupakan perkembangan anak menuju ke kedewasaan jasmani dan rohani. Untuk mendukung perkembangan psikomotor, kognitif dan afektif maka perlu adanya aktifitas positif. Salah satu contohnya adalah dengan melakukan kegiatan olahraga (Haqiqi & Henjelito, 2023).

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang sering dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik ini bahkan kerap kali dikaitkan dengan kesehatan. Olahraga juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Secara harfiah, kata olahraga mengandung kata dasar olah dan raga. Olah adalah suatu proses kegiatan, sedangkan raga adalah badah atau tubuh. Jadi, olahraga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan menggerakkan seluruh atau sebagian tubuh baik untuk kesehatan maupun hiburan. Tidak hanya sebagai sarana untuk menyehatkan tubuh, olahraga juga dapat menjadi sarana perlombaan yang sering diadakan dari tingkat daerah hingga internasional. Setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang sesuai

untuk bisa mendapatkan prestasi yang optimal. Oleh karena itu, kondisi fisik menjadi satu syarat yang harus diperhatikan untuk dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Prima & Kartiko, 2021). Adapun cabang olahraga yang sering dilombakan yaitu cabang olahraga atletik (lempar lembing, tolak peluru, lompat jauh, dll.), permainan bola (bola voli, basket, sepak bola, tennis, dll.), seni bela diri (karate, taekwondo, wushu, dll.) serta cabang olahraga berenang.

Bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim beranggota 6 orang. Setiap pemain memiliki peran dengan keterampilan khusus yakni sebagai *server*, pengumpan (*tosser* atau *set-upper*), pemukul (*smasher*), pembendung (*blocker*), penutup (*cover*) dan libero. Tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola ke arah bidang lapangan lawan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola (Pranopik, 2017). Dalam permainan bola voli terdapat teknik-teknik dasar yaitu, servis, passing, *smash* dan blok. *Smash* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Permainan bola voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan.

Teknik dasar yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah *smash*. *Smash* dapat mendapatkan poin apabila didukung dengan lompatan yang tinggi dan pukulan yang terarah. Seringkali dalam melakukan *smash* mengalami kegagalan, sehingga akan dapat menguntungkan bagi pihak lawan. Pukulan *smash* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain, karena dengan *smash* yang cepat, tajam dan terarah, seorang pemain dapat mematikan lawan untuk memperoleh nilai dengan mudah.

Berdasarkan data prestasi ekstrakurikuler SMAN 1 Jati Agung, sekolah memperoleh juara tiga pada turnamen tingkat SMA/SMK/Sederajat Gebyar SMANSAJA se-Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023. Yang terjadi di lapangan adalah teknik *smash* bola voli dilakukan secara keras dan tajam, namun bola jatuh diluar garis lapangan. Hal tersebut menunjukkan akurasi *smash* menjadi permasalahan utama dalam permainan bola voli yang dibuktikan secara langsung melalui observasi di SMA Negeri 1 Jati Agung.

Disisi lain dari data latihan ketepatan *smash* oleh pelatih, rata-rata keseluruhan siswa memiliki akurasi *smash* yang kurang baik diantaranya 4 siswa baik, 5 siswa sedang, dan 16 siswa kurang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa asumsi yang penulis berikan adalah benar. Data tersebut memperkuat hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih ekstrakurikuler bola voli pada tanggal 23 Maret 2023 di SMA Negeri 1 Jati Agung, pelatih ekstrakurikuler bola voli menjelaskan bahwa belum maksimalnya akurasi *smash* dalam permainan bola voli menjadi penyebab utama kekalahan siswa dalam perolehan hasil pada turnamen terakhir. Sehingga tim tersebut memperoleh juara tiga dalam turnamen tingkat SMA se-Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023.

Menurut penjelasan diatas mengenai latar belakang yang membahas tentang akurasi *smash* , peneliti memilih melakukan penelitian untuk meningkatkan akurasi *smash* dalam permainan bola voli menggunakan metode *target games* dengan judul **“Pengaruh Latihan *Target Games* Terhadap Akurasi *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Di Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Jati Agung”**.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan target games terhadap akurasi *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Jati Agung?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan target games terhadap akurasi *smash* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Jati Agung.

## 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 karena siswa sudah mengerti teknik dasar latihan bola voli.

### 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 lainnya.

#### 4. Bagi peneliti

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

### **1.5 Batasan Masalah**

Batasan masalah pada penelitian ini yaitu menerapkan metode latihan *target games* dalam upaya meningkatkan akurasi *smash* di ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Jati Agung.