

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bola voli adalah olahraga permainan yang biasanya dilakukan oleh masyarakat hanya untuk menyalurkan hobi atau hanya sekedar untuk meningkatkan kesegaran jasmani saja. Tetapi, bagi beberapa kalangan olahraga dijadikan sebagai olahraga prestasi, terhadap berbagai macam tujuan. Selain itu, olahraga bola voli oleh kalangan juga dimanfaatkan untuk mencari nafkah. Perkembangan olahraga bola voli di Indonesia kian hari kian berkembang. Hal ini ditandai terhadap penyelenggaraan perlombaan bola voli hampir setiap tahunnya di tingkat nasional. Begitu pula halnya dalam setiap pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON).

Bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan di Indonesia disamping sepakbola dan bola basket, karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi. Bolavoli dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi, seperti bolavoli pantai dengan jumlah pemain 2 orang atau dengan jumlah pemain 6 orang yang biasa digunakan. Selain itu olahraga bolavoli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak sampai dewasa. Akan tetapi tidak semua yang dapat bermain bolavoli dikatakan pandai bermain bolavoli. Olahraga bolavoli dapat dimainkan dari segala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, atau permukaan lantai buatan dan dapat dilakukan di dalam ataupun di luar lapangan. Pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat guna pembentukan watak, disiplin,

sportifitas dan pengembangan prestasi olahraga dapat membangkitkan jiwa nasionalisme.

Bolavoli sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang diminati di sekolah selain futsal/ sepakbola dan bola basket. Olahraga ini mungkin memang memiliki peminat terendah dibanding kedua olahraga permainan tadi, tetapi peminatnya tetap cukup banyak di setiap sekolah di manapun. Tidak terkecuali di sekolah-sekolah di Indonesia, bolavoli telah menjadi salah satu cabang olahraga yang ramai diminati karena keseruan dalam permainannya. Sebagai salah satu ekstrakurikuler bola besar, bolavoli memiliki minatnya tersendiri karena keseruannya dalam memainkan bola yang harus selalu melambung tanpa menyentuh permukaan lapangan.

Pada SMKIT Attaqwa, ekstrakurikuler bolavoli di sekolah ini juga memiliki minat yang cukup banyak. Siswa kelas X hingga XII memiliki keinginan untuk mengikuti ekstrakurikuler tersebut setiap minggunya. Dari hasil observasi penulis ketika melihat peserta ekstrakurikuler bolavoli berlatih, terlihat para peserta kesulitan mempraktikkan teknik dasar *smash*. 92,5% siswa masih kesulitan dalam melakukan pukulan *smash* yang kuat dan akurat ke lapangan lawan. Siswa lebih banyak melakukan pukulan *smash* yang menyangkut ke net atau malah melewati batas lapangan yang mengakibatkan bola keluar. Teknik pukulan *smash* siswa masih belum dikuasai dengan baik, terutama *power smash* yang dilakukan. Setelah penulis melakukan diskusi dengan pelatih ekstrakurikuler bolavoli, diperlukan latihan yang sesuai untuk memperkuat pukulan *smash* bolavoli siswa.

Untuk itu penulis menerapkan bentuk latihan *smash* dengan menggunakan *resistance band*, karena bentuk latihan ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan yang relatif mahal dan berat. Alat yang digunakan berupa *resistance band* merupakan alat yang mudah dicari dan mudah harganya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan penelitian ini dengan judul “pengaruh latihan *resistance band* terhadap keterampilan *smash* bolavoli pada peserta ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dana, waktu pada penulis, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi tentang pengaruh latihan *resistance band* terhadap keterampilan *smash* bolavoli pada peserta ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap keterampilan *smash* bolavoli pada peserta ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap keterampilan *smash* bolavoli pada peserta ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dari peneliti atau guru jasmani di sekolah yang bersangkutan untuk menjadi acuan berfikir ilmiah

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih bolavoli agar memiliki pemahaman lebih mendalam untuk latihan teknik dasar bolavoli terutama *smash*
- b. Bagi peserta ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat dapat mempraktekkan *smash* bolavoli dengan baik.
- c. Bagi Guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi dalam meningkatkan kualitas belajar mengajar penjaskes di sekolah khususnya pada materi bolavoli.
- d. Bagi cabang olahraga lain, agar dapat mengembangkan keilmuan tentang latihan-latihan bagi prestasi olahraga.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran yang salah satu terhadap istilah penelitian yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan penjelasan operasional mengenai istilah berikut:

1. Pengaruh Menurut (Surakhmad, 2012) pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.
2. Latihan menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) pengertian latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tepat waktunya.
3. *Resistance band* menurut (S. Rahayu et al., 2018) *resistance band* merupakan salah satu latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan bahu.
4. *Smash* bolavoli adalah salah satu model latihan yang sangat bagus dipilih untuk kemudian diberikan dalam proses pembelajaran di sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi sehingga menghasilkan suatu output yang memuaskan dengan dibuktikan oleh keterampilan siswa yang meningkat dan berprestasi