

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolavoli termasuk salah satu olahraga modern yang sangat berkembang pesat, permainan beregu antara dua tim yang berhadapan atau berlawanan, setiap regu terdiri 11 pemain meliputi enam pemain inti yang bermain di lapangan dan tiga pemain cadangan dan dua official. Permainan bola voli menggunakan sistem poin 25 *rally*, tim pertama yang mencapai 25 pertama memenangkan satu set dan tim yang pertama memenangkan dua set pertama memenangkan permainan jika masih berada dalam babak penyisihan, beda dengan babak semi final dan final sudah menggunakan tiga set kemenangan. Permainan ini menggunakan lapangan berukuran 18 meter untuk panjangnya dan 9 meter untuk lebar, lapangan dibagi menjadi dua sisi oleh jaring dan garis tengah, ketinggian net putra adalah 2,44 meter sedangkan 2,24 meter untuk putri, garis untuk serangan dari belakang berjarak tiga meter dari jarak jaring/net.

Beberapa peran penting dalam bermain bolavoli yaitu, tosser (*setter*), *spiker (smash)*, *defender* (pemain bertahan) dan *libero*, peran *Tosser* adalah pemain yang ditugaskan untuk mengoper bola pada teman satu timnya dan juga untuk mengatur ritme jalannya pertandingan, *smasher* tugasnya memukul bola sekeras-kerasnya agar jatuh di tempat lawan dan menjadi poin, *libero* berperan sebagai pemain yang bertahan juga bebas keluar dan masuk lapangan untuk mengganti peranan pemain belakang saja, *libero* tidak dibolehkan memukul bola atau melakukan *semash*, hanya diperbolehkan passing atas dan passing bawah saja, *defender* adalah pemain bertahan yang berada dibelakang garis serang yang menerima serangan-serangan lawan yang lolos dari *block* pemain depan.

Permainan bolavoli tidak lepas dari teknik permainan, maka dari itu pemain harus menguasai beberapa teknik dasar bolavoli seperti *passing*,

service, *smash* dan *bloking*. *Passing* adalah teknik untuk mengumpan bola pada teman atau penerimaan bola dari lawan. *Service* adalah sebuah tindakan awal untuk memulai permainan *service* juga bisa jadi serangan pertama jika menggunakan *service* mematikan seperti *jump serve full spin*. *Smash* adalah serangan yang dilakukan dari dekat jaring dan dibelakang garis serang, *blocking* adalah menghalangi datangnya arah bola dari lawan yang melakukan *smash*.

Ketepatan *smash* dalam bolavoli merupakan modal utama yang sangat penting untuk mencetak poin, *smash* adalah pukulan keras yang ditujukan kelapangan lawan, bola yang melambung diatas net maka bola dapat dipukul tajam kebawah, *smash* merupakan pukulan yang sulit diterima karena kecepatan dan arahnya yang sulit untuk diprediksi, penguasaan teknik *smash* sangat berpengaruh untuk keberhasilan regu dalam membantu serangan yang baik.

MTs Negeri 1 Sukabumi yang terletak didesa sagaranten kecamatan sagaranten kabupaten sukabumi adalah salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bolavoli dengan siswa putra yang berjumlah 20 orang, dari tahun-tahun sebelumnya MTs Negeri 1 Sukabumi ini sangat berprestasi dalam bidang olah raga terutama dalam bidang bolavoli. Tetapi seiring berjalannya zaman, kualitas-kualitas atlet bolavoli di MTs Negeri 1 Sukabumi sangat menurun.

Pada tanggal 19 Oktober 2017, peneliti melakukan observasi dan wawancara bersama pelatih ekstrakurikuler bolavoli di MTs Negeri 1 Sukabumi Kabupaten Sukabumi yang bernama pak cecep, peneliti menemukan masalah yang menarik untuk peneliti teliti, yaitu hampir semua siswa ekstrakurikuler bolavoli putra dari 20 siswa ekstrakurikuler 18 orang itu banyak yang masih kurang terampil dalam ketepatan *smash*, Kemungkinan diakibatkan kurangnya kekuatan otot lengan yang berperan dalam melakukan *smash*, akibatnya pertandingan selalu tidak berjalan dengan baik karena tidak adanya karena tidak adanya *hitter* yang baik. Dengan demikian, untuk mendukung hal tersebut peneliti akan memberikan sebuah

treatment atau sebuah latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash* adalah latihan pembebanan pada serabut otot untuk berkonstraksi. Pada saat melakukan *smash* ini tidak hanya diperlukan tenaga besar saja, melainkan didukung oleh kecepatan untuk mendukung kekuatan pada saat melakukan *smash*. Latihan *push up* standar dan *Clapping Push Up* adalah salah satu latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash* siswa ekstrakurikuler voli. Dalam hal ini peneliti akan melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Push Up* Standar dan *Clapping Push Up* Terhadap Ketepatan *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di MTs Negeri 1 Sukabumi Kabupaten Sukabumi ”**.

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan dengan latar belakang masalah yang telah jelaskan permasalahannya yaitu:

1. Apakah ada pengaruh *push up* standar terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di sekolah MTs Negeri 1 Sukabumi?
2. Apakah ada pengaruh *Clapping push up* terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di sekolah MTs Negeri 1 Sukabumi?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *push up* standar dan *Clapping push up* terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di sekolah MTs Negeri 1 Sukabumi?

C. Batasan Masalah

Dengan adanya batasan masalah ini agar peneliti tidak menyimpang keluar dari apa yang ditelitinya dan untuk membatasi waktu dan biaya yang harus peneliti keluarkan dan juga untuk mendapatkan jawaban dan gambaran yang lebih jelas untuk sementara yang sangat diperlukan sekali, dengan adanya batasan masalah ini bisa memudahkan penelitian yang sedang dilakukan.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada masalah diatas yang telah di uraikan yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* standar terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di sekolah MTs Negeri 1 Sukabumi ?
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *clapping push up* terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di sekolah MTs Negeri 1 Sukabumi ?
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara *push up* standar dan *Clapping push up* terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di sekolah MTs Negeri 1 Sukabumi ?

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini semoga bisa menghasilkan dan memberikan beberapa manfaat untuk orang lain maupun untuk peneliti sendiri, dan yang diharapkan oleh peneliti bisa bermanfaat bagi :

1. Semoga memberikan manfaat dan pengetahuan kepada penulis tentang “pengaruh *push up* standar dan *clapping push up* terhadap ketepatan *smash*” untuk kedepannya.
2. Bermanfaat bagi instruktur olahraga untuk dijadikan bahan dalam melatih kekuatan otot lengan yang berpengaruh terhadap ketepatan memukul bola voli.
3. Sebagai bahan ajar pelatih guna meningkatkan kemampuan anak dalam melatih ketepatan pukulan (*smash*) dalam permainan bola voli.
4. Semoga dapat memberikan manfaat yang sangat berguna bagi pembaca untuk dijadikan bahan belajar dalam menambah wawasan ilmu pengetahuan.