

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Olahraga merupakan komponen yang sangat penting dan strategis dari segala aspek kehidupan manusia. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bola voli. Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi. Bola voli dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi, seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang atau dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Selain itu olahraga bola voli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak sampai dewasa.

Dalam olahraga bola voli perlu menguasai teknik-teknik dengan baik, salah satu teknik yang menunjang yaitu *smash*. Untuk menguasai kemampuan *smash*, maka seorang atlet harus memperbaiki kondisi fisik terlebih dahulu. Beberapa kondisi fisik yang menunjang kemampuan *smash* yaitu kekuatan dan daya ledak, kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai merupakan kondisi fisik yang sangat mempengaruhi performa atlet dalam melakukan kemampuan *smash* yang optimal. Dengan kondisi fisik dan teknik yang baik maka akan meningkatkan prestasi atlet dalam pertandingan yang diikutinya.

Pelaksanaan teknik *smash* diperlukan beberapa faktor-faktor penentu seperti langkah awalan, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang diudara, saat mendarat kembali setelah memukul bola. Dalam melakukan gerakan *smash* juga membutuhkan komponen kondisi fisik untuk mendukung hasil *smash* yang baik dan sempurna.

Hubungan Power Otot Tungkai dan Ketepatan merupakan salah satu faktor penting dan harus diperhatikan dalam permainan bola voli terutama pada saat melakukan pukulan sehingga dengan memiliki Power Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Ketepatan yang baik, akan menghasilkan *smash* yang lebih baik pula. Tinggi rendahnya Power Otot Tungkai dan Ketepatan juga mempengaruhi hasil dari kemampuan *smash*, semakin tinggi Power Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Ketepatan maka semakin tinggi pula untuk meraih bola, semakin tinggi lompatan pada saat melakukan *smash* maka bola yang dihasilkan akan semakin baik dan apabila bola yang di hasilkan baik maka jarak jatuhnya bola akan semakin dekat dan waktu yang ditempuh akan semakin singkat. Kekuatan adalah kekuatan otot melibatkan sekelompok otot yang sedang berkontraksi terhadap Power Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Ketepatan melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada guru SMA NEGERI 1 MUNTE, pada saat kegiatan berlangsung permainan yang mereka lakukan sudah terlihat baik. Namun pada saat melakukan *smash* beberapa peserta kelas X IPA SMA NEGERI 1 MUNTE masih kurang terampil dan kurang menguasai teknik dasar bola voli yaitu *smash*. Permasalahan utama yang peneliti temukan di kelas X IPA SMA NEGERI 1 MUNTE yaitu kurangnya power otot tungkai terhadap hasil *smash*, kurangnya pemahaman *smash* dalam bola voli, kurangnya ketepatan posisi kaki atau kuda-kuda saat melakukan *smash* bola voli. Oleh sebab itu peneliti ingin menerapkan penelitian yang berjudul “Hubungan Power Otot Tungkai dan Ketepatan Terhadap Hasil *Smash* di kelas X IPA SMA NEGERI 1 MUNTE”. Untuk meningkatkan prestasi peserta bola voli kelas X IPA SMA NEGERI 1 MUNTE peneliti akan melakukan penelitian dengan sungguh-sungguh.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil power otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli, di kelas X IPA SMA NEGERI 1 MUNTE.
2. Bagaimana hasil belajar pengenalan *smash* bola voli, di kelas X IPA SMA NEGERI 1 MUNTE.
3. Bagaimana hasil belajar posisi kaki atau kuda-kuda saat melakukan *smash* bola voli setelah menerapkan metode mengajar *smash*.

## 1.3 Batasan Masalah

Identifikasi masalah yang ada penelitian ini dibatasi pada Hubungan Power Otot Tungkai dan Ketepatan Terhadap Hasil Smash di kelas X IPA SMA NEGERI 1 MUNTE, agar permasalahan tidak berlanjut ke permasalahan yang lain.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu : “Adakah Hubungan Power Otot Tungkai dan Ketepatan Terhadap Hasil *Smash* di Kelas X IPA SMA NEGERI 1 MUNTE?”.

## 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Power Otot Tungkai dan Ketepatan Terhadap Hasil *Smash* di Kelas X IPA SMA NEGERI 1 MUNTE.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat praktis. Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi referensi atau masukan bagi siswa di SMA NEGERI 1 MUNTE untuk meningkatkan keterampilan Power Otot Tungkai dan Ketepatan Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli.

Manfaat penelitian secara praktis, diharapkan menjadi masukan bagi guru yang mengajar di Kelas X IPA SMA NEGERI 1 MUNTE.

