

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 1895 bola voli di ciptakan oleh William G. Morgan di Amerika Serikat. Olahraga ini dahulu nya di beri nama “Mintonette”. Namun, setelah demonstri pertama permainan ini, seseorang menyarankan mengganti nama “Mintonette” menjadi “Volleyball” karena gerakan utama dalam permainan ini adalah memvoli bola.

Permainan bola voli ialah kegiatan olahraga yang memakai bola besar dan dimainkan dengan berkelompok menggunakan organ tubuh yaitu tangan. Setiap tim/regunya di mainkan 6 orang pemain. Olahraga ini dapat dimainkan di ruangan tertutup (*indoor*) maupun terbuka (*outdoor*).

Permainan bola voli ialah cabang olahraga yang di gemari masyarakat Indonesia dari berbagai kalangan dan menjadi olahraga kebanggaan bangsa Indonesia, sebab olahraga ini selalu mendapatkan medali setiap adanya olimpiade yang di selenggarakan sehingga harus di tingkatkan dan harus di pertahankan.

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam orang pemain (Azahrah, Afrinaldi, & Fahrudin, 2021, p. 534). Pada permainan ini, terdiri dari empat teknik pokok yang wajib dikuasai para atlet bola voli, yang meliputi: *servis* (pukulan awal bola untuk

memulai permainan), *passing* (mengoper bola), *smash* (memukul bola dengan keras) dan *blocking* (membendung bola).

Adapun faktor yang sangat vital dalam olahraga bola voli ialah *smash*, *smash* adalah teknik serangan dengan cara melompat di depan net dan memukul bola di atas net dengan menggunakan kekuatan. Kekuatan ialah elemen yang sangat utama bagi manusia untuk memperbaiki kondisi jasmani secara menyeluruh, adapun dalam penelitian ini kekuatan berguna untuk melakukan pukulan *smash* agar bola yang di pukul lebih kuat dan lebih keras. Untuk meningkatkan latihan kekuatan dalam pukulan *smash* bola voli yang paling baik ialah dengan latihan beban dalam, beban dalam merupakan latihan yang dilakukan menggunakan tubuh sendiri.

Salah satu bentuk praktik beban dalam yang bisa memperbaiki kemampuan otot lengan ialah latihan pull-up. Latihan pull-up merupakan kegiatan mengangkat tubuh dengan tangan yang bertumpu pada tiang besi, kemudian badan diangkat sampai dagu menyentuh permukaan besi dan dilakukan secara berulang-ulang. Latihan pull up ini dapat mempengaruhi ketahanan otot lengan yang menjadikan tembakan *smash* menjadi kuat dan terarah.

Berdasarkan uraian di atas, pokok bahasan mengenai kekuatan pukulan *smash* masih menjadi konsep yang belum terpenuhi oleh anggota ekstrakurikuler. Oleh karena itu, diperlukannya sebuah latihan yang dapat mempengaruhi pukulan *smash* bola voli, sehingga dapat meningkatkan kekuatan pukulan *smash* bola voli

anggota ekstrakurikuler. Alasan ini juga diperkuat oleh temuan hasil observasi yang telah dilaksanakan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Sungai Pinang.

Pada saat melakukan observasi, peneliti mengamati terdapat permasalahan yang ditemukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Pinang Kabupaten Ogan Ilir dalam mempraktikkan pukulan *smash* permainan bola voli khususnya di ekstrakurikuler voli, adapun permasalahannya antara lain: 1) Kurangnya kemampuan dalam melakukan pukulan *smash* bola voli pada anggota eskul di SMA Negeri 1 Sungai Pinang, 2) Metode latihan untuk meningkatkan kekuatan pukulan *smash* bola voli kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dan 3) Masih lemahnya akurasi siswa dalam melakukan pukulan *smash* dalam cabang olahraga bola voli.

Dalam penerapan pukulan *smash* dalam permainan bola perlu yang namanya metode latihan yang dapat dijadikan sebagai alat bantu dalam meningkatkan pukulan *smash* dalam permainan bola voli. Adapun penelitian yang relevan dengan latihan pukulan *smash* dengan menggunakan metode latihan pull-up yang terdapat pada *research* yang terapkan oleh Taufiq Hidayat, Amal Fauqi, dan Rizky Ramadhan, dengan judul Pengaruh Latihan Pull-Up terhadap Prestasi Lempar Lembing Pada Siswa SMAN 2 Dompus Tahun Pelajaran 2023-2024, adapun hasil dari penelitian ini yaitu didapat hasil t-hitung sebesar 12,69, sedangkan nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah sampel (n) sebanyak 20 adalah 2,086. Karena nilai t-hitung (12,69) lebih besar daripada t-tabel (2,086), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Dari uraian permasalahan tersebut, peneliti akan mengerahkan perlakuan yang bertujuan memberikan penyelesaian atas permasalahan pukulan *smash* bola voli melalui latihan Pull up agar memberikan kekuatan pada saat melakukan pukulan *smash* bola voli, dan memberikan pembelajaran mengenai tips melaksanakan pukulan *smash* yang benar dan baik serta memiliki kekuatan. Jenis penelitian yang dilakukan peneliti ialah jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan analisis masalah di atas, sehingga peneliti berminat melakukan *research* dengan judul: "Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Pukulan *Smash* Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Pinang". Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pull-up terhadap kemampuan pukulan smash dalam olahraga bola voli..

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, dapat di tentukan permasalahannya yaitu:

1. Minimnya kemampuan dalam melakukan pukulan *smash* bola voli pada anggota ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Pinang.
2. Metode latihan untuk meningkatkan kekuatan pukulan *smash* bola voli kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa.
3. Lemahnya akurasi siswa dalam melakukan pukulan *smash* dalam permainan bola voli.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Supaya masalah ini tidak menyebar serta membesar, maka peneliti menetapkan batasan masalah ini yaitu:

1. Metode latihan menggunakan latihan pull-up.
2. Variable yang diteliti ialah pukulan *smash* pada cabang olahraga bola voli.
3. Latihan pull up dilakukan sebagai metode untuk meningkatkan hasil pukulan *smash* bola voli pada anggota ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Pinang Kabupaten Ogan Ilir.

1.2.3 Rumusan Masalah

Masalah yang akan di hadapi dapat di rumuskan sebagai berikut : Apakah latihan pull-up memiliki pengaruh terhadap pukulan *smash* bola voli pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Pinang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pull-up terhadap kemampuan pukulan *smash* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Pinang.

1.4 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Research ini diinginkan bisa menambah ilmu pengetahuan dan dapat mendukung proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, sehingga dapat memudahkan siswa dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

B. Manfaat Praktis

1) Bagi Pemain

Manfaat penelitian ini bagi siswa ialah diharapkan dengan latihan yang diberikan dapat memberikan pengalaman dan meningkatkan kemampuan siswa dalam mempraktikkan pukulan *smash* pada permainan bola voli.

2) Bagi Pelatih

Manfaat penelitian ini bagi guru atau pelatih ialah sebagai alat bantu guru atau pelatih dalam mempermudah menyampaikan dan mengajarkan latihan pukulan *smash* pada permainan bola voli.

3) Bagi Sekolah

Manfaat penelitian ini bagi satuan pendidikan ialah diharapkan mampu mengoptimalkan mutu dan kualitas pada ekstrakurikuler bola voli dengan pemanfaatan metode latihan pull-up untuk meningkatkan kemampuan pukulan *smash* dalam olahraga bola voli.

4) Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini ialah sebagai pemahaman dan pengalaman baru dalam melakukan penelitian eksperimen untuk menguji apakah latihan pull-up memiliki pengaruh terhadap pukulan *smash* bola voli dan bisa dijadikan sebagai pedoman dalam pelaksanaan penelitian selanjutnya.