

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli sudah lama dikenal sejak abad pertengahan terutama di Negara-negara Eropa, pada tahun 1893 di Jerman bola voli dikenal dengan nama "*faust ball*" dengan menggunakan lapangan 20x50 meter sedangkan netnya menggunakan tali yang tingginya 2 meter dan keliling bola 20 cm. Dua tahun kemudian seorang guru pendidikan jasmani di kota Holyoko yaitu William G. Morgan mencoba permainan *faust ball* yang mula-mula adalah olahraga rekreasi dalam lapangan tertutup (*indoor*). Permainan bola voli adalah salah satu olahraga permainan yang sudah memasyarakat di Indonesia, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Permainan bola voli sudah dikenal di Indonesia sejak tahun 1982 yang dibawa oleh guru-guru belanda, perkembangan bola voli nampak maju dengan pesat di Indonesia sejak menghadapi Asian Games I di Jakarta. Namun, bila ditinjau dari segi prestasinya tim bola voli Indonesia masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan.

Ada 5 tehnik dalam bermain bola voli diantaranya adalah passing atas, passing bawah, servis, *smash*, dan *blocking*. Disini tehnik yang akan dibahas yaitu *smash*, sesuai dengan masalah yang di alami oleh para siswa ekstrakurikuler SMA Darmawangsa ketika melakukan salah satu tehnik bermain bola voli yaitu *smash*. Untuk melakukan tehnik tersebut harus membutuhkan kekuatan dan kecepatan (*power*) sehingga membutuhkan kondisi fisik yang mendukung, yaitu *power* otot lengan yg berguna untuk menambah kekuatan serta kecepatan bola pada saat

melakukan *smash* bola voli dan *power* otot tungkai yang berguna untuk melakukan lompatan agar mampu melompat setinggi-tingginya pada saat melakukan *smash* bola voli.

Ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan aktif dilaksanakan dan terprogram sejak tahun 2010 silam, mereka berlatih di lapangan bola voli yang letaknya di Jalan Setia Budi Simpang 5 Pasar II, Medan Helvetia. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli ini berjumlah 15 siswa putra dengan usia berkisar 15 - 17 tahun, fasilitas yang ada di lapangan tempat mereka berlatih antara lain : 10 bola voli, 10 lompat gawang dengan tinggi 60-100 cm, 1 buah bola basket, 1 lapangan voli dan seorang kepala pelatih yakni Sofyan (icer) dan dibantu oleh asistennya yaitu Lukmanul Hakim. Frekuensi latihannya yaitu 3 kali dalam satu minggu yang dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Waktu latihannya dimulai pada pukul 16.00 WIB sampai dengan selesai. Ekstrakurikuler di sekolah ini sangat berkembang dari tahun ketahun, dengan bukti siswa tersebut bertambah *skill* bermainnya dari yang tidak mampu sama sekali bermain bola voli menjadi mampu bermain voli, kemudian dapat dilihat dari prestasi yang sudah mereka raih di kejuaraan Darmawangsa Cup yang mereka adakan setiap tahunnya dalam 3 tahun terakhir ini yakni pada tahun 2011 dan 2012 hanya menduduki posisi 8 besar sedangkan pada tahun 2013 mereka mendapat juara 2 setelah dikalahkan YP. Istiqlal Deli Tua di final.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih dan juga berdasarkan pengamatan yang peneliti lihat pada saat melakukan observasi, peneliti mengetahui bahwa siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan masih mengalami masalah pada salah satu teknik bola voli yaitu *smash*.

Hal ini dikarenakan masih lemahnya *power* otot lengan serta *power* otot tungkai para siswa, ini diketahui ketika peneliti melakukan observasi saat para siswa melakukan tehnik *smash* bola voli. Banyak dari para siswa yang gagal melakukan *smash* bola voli misalnya bola yang dipukul *out* atau nyangkut di net.

Tabel 1. Profil Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Darmawangsa

No.	Nama	Kelas	Tanggal Lahir	Berat Badan	Tinggi Badan	Prestasi
1.	Haris Fadilah	X	18-04-1999	53 kg	169 cm	-
2.	Rachmad Wijaya	XI	26-11-1998	60 kg	176 cm	KEJURDA 2014
3.	Hady Muchfir	XI	03-09-1997	63 kg	168 cm	-
4.	Muhshi Al Bahri	XII	19-05-1996	58 kg	173 cm	-
5.	Andre Rakananda	XI	01-06-1997	55 kg	165 cm	-
6.	Kevin Pratama	X	14-02-1998	55 kg	170 cm	-
7.	Dona Nanda Putra	XI	17-04-1998	70 kg	165 cm	-
8.	Dyanra Putra	X	28-11-1999	65 kg	167 cm	-
9.	Chairul Imam	XII	15-07-1996	70 kg	168 cm	POPDASU 2012
10.	M. Fachrozi Husein	XI	21-01-1997	53 kg	160 cm	-
11.	M. Ardiansyah Putra	XI	30-01-1998	65 kg	165 cm	-
12.	Gilang Ananda	X	10-10-1999	70 kg	170 cm	-
13.	Dhimas Asthara	XI	22-08-1998	74 kg	172 cm	POPDASU 2014
14.	Ronald Perdana	X	24-05-1999	54 kg	173 cm	-
15.	Agung Laksono	XI	11-12-1999	58 kg	168 cm	-

Berdasarkan tes *smash* bola voli yang sudah peneliti lakukan, peneliti melihat bahwa kegagalan yang terjadi pada siswa ketika melakukan *smash* bola voli ini disebabkan karena *power* otot lengan para siswa ekstrakurikuler SMA Darmawangsa masih minim sehingga bola yang dipukul banyak yang tidak melewati net dan jatuh bola juga tidak tajam menyentuh tanah. Kemudian penyebab kegagalan lainnya yakni pada bagian otot tungkai para siswa yang masih lemah, hal ini dapat peneliti simpulkan ketika pada saat melakukan tes pendahuluan *smash* bola voli lompatan para siswa tidak tinggi atau dengan kata

lain *power* otot tungkainya masih sangat lemah sehingga bola yang dipukul banyak yang tidak melewati net.

Berikut akan peneliti lampirkan hasil pengambilan data dari tes pendahuluan yang sudah dilaksanakan di lokasi penelitian, yaitu sbb :

Tabel 2. Tes Awal *Smash* Siswa Ektrakurikuler SMA Darmawangsa Medan

No	Nama	Skor Sasaran					Total	Skor Waktu (detik)					Total
		I	II	III	IV	V		I	II	III	IV	V	
1.	Haris	1	0	2	1	1	5	1.00	1.80	1.50	1.32	1.65	7.27
2.	R Wijaya	0	1	1	2	0	4	1.58	1.20	1.90	1.70	1.80	8.18
3.	Hady	0	1	1	0	1	3	1.20	1.08	1.70	1.90	1.70	7.58
4.	Muhshi	1	1	2	0	2	6	1.80	1.44	1.50	2.00	1.60	8.34
5.	Andre R	1	1	0	1	2	5	1.20	2.00	1.03	1.50	2.05	7.78
6.	Kevin	0	2	1	1	1	5	1.90	2.70	1.20	2.04	0.90	8.74
7.	Nanda	1	2	0	1	1	5	1.60	1.20	2.06	1.90	2.20	8.96
8.	Dyanra Putra	1	1	2	0	0	4	2.00	1.80	1.50	2.70	1.50	9.5
9.	Chairul Imam	2	2	0	2	1	7	0.98	2.20	1.50	1.90	2.60	9.18
10.	M. Fachrozi	1	1	1	0	2	5	1.01	1.50	2.00	1.20	1.90	7.7
11.	Ardiansyah	1	0	2	0	1	4	2.03	1.56	1.60	1.37	1.67	8.23
12.	Gilang	2	1	0	1	1	5	1.69	1.71	0.91	2.03	1.85	8.19
13.	Dhimas	0	0	5	0	1	6	1.56	1.59	1.87	1.70	2.05	8.77
14.	Ronald	1	1	1	1	0	4	2.02	1.81	1.65	2.09	1.73	9.3
15.	Agung	2	0	1	1	1	5	1.78	1.50	1.47	1.78	1.82	8.35

Dalam memberikan program latihan, pelatih ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan lebih cenderung melatih tehnik permainan bola voli sehingga mengabaikan komponen-komponen fisik yang menunjang salah satu tehnik bola voli yakni *smash*. Oleh karena itu, peneliti mendapat inspirasi bagaimana cara untuk meningkatkan *smash* siswa tersebut dengan bentuk latihan yang sesuai dengan judul penelitian ini agar nantinya kemampuan bermain bola voli khususnya dalam tehnik *smash* siswa tersebut meningkat.

B. Identifikasi Masalah

Dari penjelasan dalam latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah-masalah sbb :

Faktor - faktor apa saja yang mempengaruhi *smash* dalam permainan bola voli, Kemampuan fisik apa saja yang mempengaruhi *smash* bola voli, Apakah latihan *overhead throw* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli, Apakah latihan *depth jump leap* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli, Apakah latihan *overhead throw* dan latihan *depth jump leap* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli.

C. Pembatasan Masalah

Supaya tidak salah paham dalam pembuatan penelitian ini maka peneliti akan menentukan pembatasan masalah ini pada hal-hal yang pokok-pokok saja untuk memperjelas sasaran yang akan dituju yaitu untuk mengetahui “ Kontribusi latihan *overhead throw* dan latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015“.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah yang akan diteliti yaitu sbb :

1. Apakah secara signifikan latihan *overhead throw* memiliki kontribusi terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015.

2. Apakah secara signifikan latihan *depth jump leap* memiliki kontribusi terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015.

3. Apakah secara signifikan latihan *overhead throw* dan latihan *depth jump leap* memiliki kontribusi secara bersama-sama terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015.

E. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli putra SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015. Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui latihan *overhead throw* terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015.

2. Untuk mengetahui latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015.

3. Untuk mengetahui latihan *overhead throw* dan latihan *depth jump leap* memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil pembuatan penelitian yang saya lakukan dapat disimpulkan bahwa manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Memberikan informasi ada tidaknya pengaruh latihan *overhead throw* terhadap peningkatan hasil *smash* pada permainan bola voli siswa *ekstrakurikuler* SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015.
2. Memberikan informasi ada tidaknya pengaruh latihan *depth jump leap* terhadap peningkatan hasil *smash* pada permainan bola voli siswa *ekstrakurikuler* SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015.
3. Menambah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga khususnya bola voli
4. Sebagai ilmu tambahan untuk mengetahui cara mengembangkan tehnik *smash* dalam permainan bola voli.