

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli sangat terkenal di masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan nama permainan bola voli. Sering dijumpai di daerah daerah tertentu permainan bola voli ini dimainkan oleh banyak orang, muda maupun dewasa. Kebanyakan orang memainkan bola voli ini untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, dan bahkan untuk prestasi yang meringankan mereka untuk melanjutkan belajar ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa sering digunakan. Olahraga bola voli dapat dimainkan disegala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun lantai buatan, serta dapat dilakukan di gedung.

Dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, *passing* bawah, *passing* atas, umpan, *smash*, dan *block* (Suharno,1984:4). Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara 2 terus

menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai.

Seiring berkembangnya permainan bola voli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bola voli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bola voli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta (PTN/PTS).

Tujuan diadakannya pembinaan ini adalah sebagai wadah penyaluran bakat anak-anak yang masih dalam usia muda atau pertumbuhan, yaitu pada anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) ataupun Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dengan memperkenalkan permainan bola voli sejak awal diharapkan anak mampu memahami, mempelajari, dan memainkan permainan bola voli dengan baik. Apalagi dimulai dari sekolah dasar yang mayoritas siswanya senang untuk bergerak ataupun bermain diharapkan dapat menjadikan siswa mudah untuk belajar bola voli. Untuk dapat memainkan permainan bola voli bagi anak-anak usia muda tidaklah mudah. Butuh waktu dan proses yang panjang agar keterampilan gerakan anak dalam bermain bola voli dapat dikuasai dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan bola voli merupakan permainan yang menuntut adanya kecepatan, kelentukan, dan kelincahan bagi pemain sendiri.

Permainan bola voli merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan

suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis. Hal ini dilakukan melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, serta pembentukan watak.

Meskipun mata pelajaran pendidikan jasmani tidak diujikan dalam Ujian Nasional, namun pendidikan jasmani perlu dipahami dan dikuasai oleh siswa, mengingat pentingnya pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hanya diberikan 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan per minggu, diperkirakan belum mencapai tujuan dari pendidikan jasmani. Seperti halnya pembelajaran bola voli yang hanya dilaksanakan 3-4 kali per semester, dirasa sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Untuk itu perlu adanya jam tambahan khusus agar dapat meningkatkan keterampilan gerak anak.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler.

Dalam ekstrakurikuler tersebut lebih ditekankan untuk berprestasi dengan peningkatan keterampilan siswa dan dengan latihan-latihan yang sesuai dengan olahraga yang diminati. Hal ini sangat penting agar pembinaan dan pembinaan

olahraga di kalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Seiring berkembangnya permainan bola voli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bola voli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bola voli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional yang memiliki nilai jual yang tinggi. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di sekolah juga diadakan pembinaan prestasi bola voli melalui ekstrakurikuler di luar jam belajar. Dalam ekstrakurikuler ini tentu saja siswa diarahkan agar berprestasi sebagai bekal terjun ke masyarakat.

Depdiknas, dalam Tri Ani Hastuti (2008:63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Hal inilah di SMP N 2 Percut Sei Tuan mengadakan ekstrakurikuler bola voli . Tentu saja di dalam ekstrakurikuler semua teknik yang ada dalam bola voli diajarkan kepada siswa. Teknik yang ada dalam bola voli yaitu: *passing* atas dan bawah, *smash*, *block*, dan servis. Teknik yang paling sulit yaitu *smash* karena disini dibutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Teknik *smash* dapat menghibur penonton saat pertandingan bola voli.

Teknik *smash* juga yang digunakan untuk menyerang maupun mematikan lawannya. Dengan pukulan yang tepat keras dan menukik akan sangat

menyulitkan lawan untuk mengembalikannya. Tentu saja seorang atlet akan memiliki pukulan *smash* yang mematikan dengan berlatih sungguh-sungguh.

Demikian pula melihat anak didik ekstrakurikuler di SMP N 2 Percut Sei Tuan yang sebagian banyak merupakan pemula dalam bermain bola voli. Dalam latihan ekstrakurikuler di SMP N 2 Percut Sei Tuan belum mempunyai *smasher* yang memiliki pukulan yang bagus. Di Daerah Percut setiap tahun diadakan pertandingan bola voli antar sekolah, dan di SMP N 2 Percut Sei Tuan selalu ikut serta dalam pertandingan-pertandingan bola voli. Hal itu tentunya sangat bagus untuk dapat meningkatkan dan mengasah kemampuan siswa dan juga mencari bibit olahragawan bola voli.

Dari pengamatan yang dilakukan dalam ekstrakurikuler di SMP N 2 Percut Sei Tuan belum ada siswa yang memiliki akurasi *smash* yang bagus. Secara garis besar dalam permainan bola voli akurasi pukulan *smash* sangat penting dalam menempatkan bola yang hendak dituju. Melihat kondisi yang seperti itu perlu adanya latihan *smash* atau memukul bola dengan diulang-ulang agar memperoleh ketepatan dalam memukul bola. Hal ini perlu dipikirkan oleh pelatih agar menciptakan suatu latihan yang lebih efektif dan efisien untuk membentuk *smasher* yang handal.

**Tabel 1. Hasil Pre Test Smash**

No	Nama	Test Smash Bola Voli											
		Sasaran					Skor	Waktu					Skor
		I	II	III	IV	V		I	II	III	IV	V	
1	Prayoga	3	1	1	0	1	6	2.45	1.54	1.34	0.73	1.32	7.38
2	Dimas	1	1	0	0	2	4	1.68	1.55	1.72	1.78	1.45	8.18
3	M. Aldi	2	4	1	0	0	7	1.33	1.25	1.13	1.15	1.53	6.39
4	M. Rein	1	0	2	1	5	9	1.25	1.33	1.2	1.75	1.25	6.78
5	M.Sandy	1	1	1	1	2	6	1.32	1.12	0.93	1.12	1.54	6.03
6	Ilham Tri	5	5	3	1	0	14	2.67	1.65	1.21	1.34	1.14	8.01
7	Ahmad	1	1	1	1	1	5	1.43	1.12	1.45	1.18	0.93	6.11
8	Yudi	5	1	5	0	1	12	1.45	1.47	1.45	1.39	1.55	7.31
9	M. Reza	1	0	0	1	1	3	1.77	1.8	1.72	1.85	1.76	8.9
10	Aldi P	1	3	1	0	1	6	1.33	1.38	1.31	1.35	1.44	6.81
11	Sayuti	1	1	2	2	3	9	1.75	1.70	2.55	2.40	2.67	11.07
12	Rido	1	3	4	1	1	10	1.73	1.34	2.45	1.75	1.77	9.04

**Tabel 2. Penggabungan hasil pre test dengan T-Score**

No	Nama	Sasaran		Skala	Waktu		Skala	Total
		Angka	T-Score		Detik	T-Score		
1	Prayoga P	6	45.18	3	7.38	51.92	4	97.101
2	Dimas A	4	39.09	2	8.18	46.44	3	85.524
3	M. Aldi B	7	48.23	4	6.39	58.70	6	106.930
4	M. Rein A	9	54.33	5	6.78	56.03	5	110.357
5	M. Sandy D	6	45.18	3	6.03	61.16	6	106.347
6	Ilham Tri	14	69.57	8	8.01	47.60	4	117.176
7	Ahmad	5	42.13	3	6.11	60.62	6	102.751
8	Yudi	12	63.48	7	7.31	52.40	5	115.873
9	M. Reza H	3	36.04	1	8.9	41.51	2	77.543
10	Aldi P	6	45.18	3	6.81	55.82	6	101.005
11	Sayuti	9	54.33	5	11.07	26.64	1	80.973
12	Rido	10	80.49	10	9.04	40.55	2	121.036
	$\Sigma$	91			92,01			
	N	12			10			
	X	7,58			7.66			
	S	3,28			1.46			

Dengan adanya latihan yang efektif dan efisien diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan *smash* agar dapat bersaing dengan sekolah lain dalam pertandingan antar sekolah. Salah satu latihan *smash* yang baik adalah dengan latihan memukul bola digantung. Latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih atlet bola voli agar hasil *smash* dapat maksimal.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk memberikan solusi berupa suatu penelitian dengan judul “Kontribusi Latihan *Depth Jump* dan Latihan *Decline Push-Up* dan latihan *straddle jump to camel landing* Terhadap ketepatan Hasil *Smash* Bola voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Percut Sei Tuan Tahun 2016.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi yaitu :

1. Apakah *power* otot lengan berkontribusi terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli?
2. Apakah *power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli?
3. Apakah latihan *decline push-up* dapat memberikan terhadap otot lengan?
4. Apakah latihan *depth jump* dapat memberikan kontribusi terhadap *power* otot tungkai?
5. Apakah latihan *straddle jump to camel landing* dapat memberikan kontribusi terhadap *power* otot tungkai?

6. Apakah latihan *decline push-up* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli?
7. Apakah latihan *depth jump* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli?
8. Apakah latihan *straddle jump to camel landing* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli?
9. Apakah latihan *decline push-up, depth jump dan straddle jump to camel landing* memberikan kontribusi secara bersamaan terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari masalah yang terlampau luas dan interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah : “Kontribusi latihan *depth jump*, latihan *decline push-up* dan Latihan *straddle jump to camel landing* terhadap ketepatan hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan tahun 2016”.

### **D. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak dari identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dapat diteliti, yakni :

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *depth jump* terhadap Ketepatan hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan tahun 2016?

2. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *decline push-up* terhadap ketepatan hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan tahun 2016?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari Latihan *straddle jump to camel landing* terhadap ketepatan hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan tahun 2016?
4. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *depth jump*, latihan *decline push-up* Latihan *straddle jump to camel landing* terhadap Ketepatan hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan tahun 2016?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *depth jump* terhadap Ketepatan hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan tahun 2016.
2. Untuk Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *decline push-up* terhadap Ketepatan hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan tahun 2016.
3. Untuk Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan Latihan *straddle jump to camel landing* terhadap Ketepatan hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan tahun 2016.

4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi secara bersama-sama latihan *depth jump*, latihan *decline push-up* Dan Latihan *straddle jump to camel landing* terhadap Ketepatan hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan tahun 2016.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi para pembina dan pelatih bola voli dapat menjadi panduan bahwa setiap cabang olahraga memiliki spesialisasi latihan, oleh karena itu perlu penekanan secara spesifik dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan.
2. Memberikan informasi ada tidaknya kontribusi bersama latihan *depth jump* latihan *decline push-up* dan Latihan *straddle jump to camel landing* terhadap Ketepatan hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan tahun 2016.
3. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi para atlet, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga bola voli khususnya dalam peningkatan *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan hasil *smash* dalam permainan bola voli.
4. Mengungkap satu dari sekian banyak permasalahan yang ada dalam olahraga, khususnya dalam permainan bola voli.
5. Bagi penulis untuk memperkaya pengetahuan dalam pemaian bola voli dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah