

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang Masalah

Bola Voli merupakan olahraga permainan yang cukup berkembang pesat dan memiliki banyak penggemar di Indonesia. Perkembangan Bola Voli di Indonesia ditunjukkan dengan banyaknya lapangan Bola Voli disetiap lingkungan masyarakat yang digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat. Selain itu juga semakin banyaknya pertandingan Bola Voli mulai dari turnamen antar kampung sampai yang bersifat profesional nasional, yaitu dengan diselenggarakannya PROLIGA Bola Voli. Hal ini menunjukkan bahwa Bola Voli selain olahraga rekreasi dapat dijadikan olahraga prestasi dan olahraga profesional. Permainan Bola Voli baru dapat dilaksanakan dengan baik dan benar apabila seseorang dapat menguasai unsur - unsur dalam permainannya. Unsur gerakan dasar akan berkembang menuju gerakan lanjut yang lebih kompleks. Kompleksitas gerakan yang dikembangkan menjadi semakin bervariasi selaras dengan pencapaian prestasi optimal yang hendak dicapai.

Pengembangan kualitas teknik permainan Bola Voli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar awalnya. Karena itu penguasaan teknik dasar dalam permainan Bola Voli semestinya mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya.,<sup>[1]</sup>«teknik- teknik dasar dalam permainan Bola Voli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Dengan latihan yang sistematis, berulang-ulang, stabil dan

berlanjut dengan memberikan beban yang bertahap maka keterampilan teknik dasar dapat dikuasai dengan baik. <sup>[17]</sup> Bahwa, ”teknik dasar Bola Voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan Bola Voli”.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan Bola Voli adalah *servis*, sebab dalam teknik *servis* yang baik suatu regu dapat dengan mudah memperoleh poin. <sup>[25]</sup> *Servis* merupakan salah satu teknik dasar permainan Bola Voli. Pada mulanya *servis* hanya merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu permainan awal untuk diperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. <sup>[16]</sup> Teknik *servis* dalam permainan Bola Voli agar dapat menghasilkan *servis* yang baik mempunyai persyaratan tertentu sebagai modal dalam setiap melakukan *servis* diantaranya memiliki kondisi fisik yang baik berupa :

- a. Kekuatan (*strenght*).
- b. Kecepatan (*Speed*).
- c. Kelincahan dan koordinasi (*agility and coordination*)
- d. Tenaga (*power*).
- e. Daya tahan otot (*muscular endurance*).
- f. Daya kerja jantung dan paru-paru (*cardio respiratory function*)
- g. Kelentukan (*flexibility*)
- h. Keseimbangan (*balance*)
- i. Ketepatan (*accuracy*).
- j. Kesehatan untuk olahraga (*Healt for sport*)

Dalam usaha pemain untuk mencapai prestasi maksimal bermain Bola Voli, persiapan pemain bukan hanya ditekankan kepada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang sempurna berkat latihan, merupakan syarat penting bagi pemain Bola Voli. Kondisi fisik pemain perlu penjagaan dan peningkatan secara kontinyu untuk menghadapi latihan dan pertandingan. Diharapkan pemain selalu dalam kondisi sempurna dalam menghadapi pertandingan agar tidak mengurangi prestasi individu dan regu. Apabila seorang pemain atau lebih memiliki kondisi fisik jelek pada saat pertandingan, akan mengakibatkan prestasi regu tersebut menurun secara keseluruhan.

Untuk dapat melakukan *servis* yang diharapkan perlu ketrampilan khusus di samping kemampuan untuk melakukan *servis* secara berulang sepanjang permainan yang baik. Misalnya kecepatan gerak lengan ketika bola dipukul, kekuatan otot lengan untuk memberi tenaga, ayunan lengan agar bola mampu melaju cepat dan keras serta antropometrik yang memungkinkan lengan dapat menguntungkan bola dipukul. Kekuatan maksimal adalah salah satu komponen yang sangat penting dan diperlukan dalam berbagai cabang olahraga, dan diperlukan bagi keberhasilan melakukan pukulan *servis*.<sup>[20]</sup> Dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh dimungkinkan pemain dapat melakukan *servis* yang baik.

Ketepatan *servis* atas merupakan salah satu hal yang dapat dijadikan salah satu patokan suatu *servis* dapat dijadikan sebuah serangan.<sup>[17]</sup> bahwa: “untuk mempersulit bola *servis* pada dasarnya berkaitan dengan kecepatan *kurve*, dan belok-belok jalannya bola dan penempatan bola diarahkan pada titik-titik

kelemahan lawan”. Jadi, keakuratan *servis* ke daerah lawan yang sukar dijangkau pemain lawan atau yang mempunyai kemampuan pasing kurang dapat menghasilkan poin bagi regunya. Sehingga dalam mengembangkan *servis* sebagai salah satu serangan, ketepatan *servis* atas dapat dilatih sehingga *servis* yang dilakukan atlet dapat akurat. Untuk meningkatkan ketepatan *servis* atas dapat digunakan model latihan antara lain sebagai berikut:

- a. Metode latihan *servis* bagian dan keseluruhan.
- b. Modifikasi latihan *servis* melalui permainan.
- c. Latihan yang sesuai keadaan permainan sebenarnya.
- d. Dengan tahapan tinggi net, jarak *servis*, dan repetisi latihan.
- e. Melatih otot-otot yang berperan dalam gerakan *servis* atas. Dari sekian banyak macam latihan tersebut, pelatih harus memilih latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik pemain.

Karakteristik pemain di klub-klub junior dan ekstrakurikuler Bola Voli sekolah lain yang sudah berjalan lama antara lain memiliki keterampilan teknik permainan dan mental yang baik. Hal ini karena mereka sudah berjalan lama dalam latihan sehingga sudah terlatih teknik, fisik, mental dan koordinasi mata tangan atlet yang sudah dilatih dengan baik. Sehingga dalam latihan atlet ini hanya tinggal pengembangan agar teknik *servis* atas yang mereka kuasai semakin baik dan sempurna. Karakteristik ini berbeda dengan atlet putra klub Bola Voli TOBA MAS Balige Tahun 2016 saringan dari atlet yang baru mengikuti ekstrakurikuler Bola Voli, sehingga masih memiliki kondisi fisik yang kurang, mental yang kurang mantap dan koordinasi yang masih belum baik. Selain itu

alasan pengambilan sampel ini selain karena karakteristik tersebut, juga selama ini belum pernah dicoba cara baru untuk melatih *servis* atas atlet dengan cara lain yang lebih sesuai dengan karakter atlet diatas dan belum pernah diuji hasil ketepatan *servis* atas atlet putra. Selain itu dengan kondisi geografis atlet yang di daerah dataran tinggi, lingkungan, dengan alat transportasi dan sarana pendukung yang baik apakah latihan ini berpengaruh terhadap kemampuan *servis* atas atlet dan berbeda hasilnya dengan klub Bola Voli lainnya. Selama ini atlet hanya dilatih dengan cara yang umum dengan jarak dan tinggi net yang langsung tanpa ada tahapan dari yang mudah ke yang sukar. Dari karakteristik atlet putra ekstrakurikuler Bola Voli tersebut perlu dicari latihan yang beban latihannya tidak langsung memberatkan atlet. Jadi latihan bisa dilakukan dari beban yang mudah dan secara bertahap ditingkatkan sampai beban latihan yang sebenarnya. Jadi dalam latihan akan terjadi adaptasi dari yang mudah ke yang sukar.

<sup>[18]</sup>Pertimbangan menentukan urutan materi belajar keterampilan didasarkan pada:

1) tingkat kesulitan gerakan, 2) tingkat kompleksitas gerakan, 3) intensitas penggunaan daya fisik dan, 4) kemungkinan menimbulkan transfer positif. Sehingga atlet tidak akan merasakan beban latihan yang langsung berat yang akhirnya atlet tidak merasa sanggup dan malas untuk melakukan latihan.

Untuk meningkatkan kemampuan *servis* atas dapat digunakan latihan *servis* dengan cara berpasangan menerima dan melakukan *servis* dan dilanjutkan dengan *servis* ke arah dinding. Dalam latihan ini ada pentahapan dari yang mudah ke yang sukar. Kedua latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, latihan dengan menggunakan jarak bertahap menekankan pada pentahapan jarak dari

jarak pendek secara bertahap ditambah sampai jarak sebenarnya dengan ketinggian net tetap, sedangkan latihan dengan tinggi net bertahap menekankan pada pentahapan tinggi net dari net yang rendah dan secara bertahap ditingkatkan sampai tinggi net standar tanpa pentahapan jarak *servis*. Kedua latihan tersebut belum diketahui mana yang lebih memberi pengaruh lebih tinggi terhadap ketepatan *servis* atas.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, selanjutnya dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut; Latihan teknik, fisik, taktik dan mental, peran dan kemampuan pelatih/pembina, sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan, latihan *servis* atas dengan cara berpasangan (menerima dan melakukan *servis*), hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.

Kemudian dapat diketahui latihan mana yang sesuai untuk atlet yang masih baru dalam permainan Bola Voli, sehingga masih memiliki kondisi fisik yang kurang, mental yang kurang mantap dan koordinasi yang masih belum baik. Perlu diadakan penelitian tentang pengaruh latihan *servis* atas berpasangan dan hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu, sebagai berikut:

- a. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi Hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- b. Apakah latihan *servis* atas berpasangan dapat mempengaruhi hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- c. Apakah latihan *servis* atas ke arah dinding dapat mempengaruhi hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- d. Seberapa besarkah pengaruh yang diberikan antara latihan *servis* atas berpasangan dengan latihan *servis* atas ke arah dinding terhadap hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- e. Apakah kemampuan fisik berpengaruh terhadap peningkatan hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- f. Latihan apa saja yang mendukung hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- g. Apakah prinsip beban lebih (*over load*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.

- h. Apakah program latihan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.

### **3. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah: Pengaruh Latihan *servis* atas berpasangan dan Latihan *servis* atas ke arah dinding terhadap hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.

### **4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *servis* atas berpasangan terhadap hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- b. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *servis* atas ke arah dinding terhadap hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- c. Apakah pengaruh dari latihan *servis* atas berpasangan lebih besar daripada latihan *servis* atas ke arah dinding terhadap hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.

## 5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *servis* atas berpasangan terhadap hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- b. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *servis* atas ke arah dinding terhadap hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- c. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *servis* atas berpasangan lebih besar dan latihan *servis* atas ke arah dinding terhadap hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.

## 6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menjadikan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan sebagai upaya dalam peningkatan Preatasi Atlet-atlet klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- b. Memberikan informasi tentang pengaruh Latihan *servis* atas berpasangan dan Latihan *servis* atas ke arah dinding sebagai salah bentuk latihan, terhadap upaya peningkatan hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.

- c. Sebagai bahan masukan bagi para Pelatih, Atlet, dan Masyarakat bahwasanya latihan *servis* atas berpasangan dan latihan *servis* atas ke arah dinding memberikan pengaruh terhadap hasil *servis* atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.