

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa tehnik dasar yang harus di kuasai seorang pemain bola voli. M. Yunus (1992 : 113) mengatakan bahwa tehnik dasar dalam bola voli yaitu ; *servis, passing atas, passing bawah, smash,* dan *block*. Salah satu diantara tehnik tersebut ada yang memiliki karakteristik gerak yang spesifik yaitu *smash*. Tehnik memukul bola seperti halnya *smash* merupakan suatu tehnik yang sangat efektif dalam mencetak angka apabila dilaksanakan secara tepat. Pukulan yang sangat keras dengan aliran laju bola yang kencang serta penempatan bola yang akurat di daerah yang sulit di jangkau lawan akan sangat merepotkan permainan lawan dan yang pastinya akan menghasilkan angka yang akhirnya akan membawa pada suatu kemenangan. Selain tehnik yang baik, pelaksanaan *smash* juga harus didukung kondisi fisik yang baik pula.

Berdasarkan pengamatan dan hasil tanya jawab dengan pihak pelatih bapak Marisi manurung S.Pd yang dilakukan pada tanggal 20 maret 2015 , Penulis mendapatkan informasi bahwa siswa yang mengikuti latihan di latihan tambahan sekolah (ekstrakurikuler) bola voli SMK/STM HKBP Pematangsiantar ini memiliki tehnik *smash* yang kurang baik, dan memiliki kualitas *smash* yang relatif rendah. Pelatih bola voli SMK/STM HKBP Pematangsiantar dalam setiap pertandingan yang diikuti baik pertandingan persahabatan maupun pertandingan resmi, pada saat pemain melakukan *smash* ke daerah lawan, bola yang di pukul tidak terlalu kencang lajunya. Hal ini membuat bola dapat ditahan dan pemain

lawan dapat melakukan penyerangan kembali. Terkadang bola hasil *smash* dapat di *block* oleh lawan, bahkan tidak melewati tinggi net, hal ini terjadi karena kurangnya tinggi lompatan dan *power* otot lengan yang lemah.

Data tes pendahuluan *vertical jump* dan tes *power* otot lengan, yang dilakukan penulis bersama pelatih pada tanggal 17 - 18 April 2015.

Faktor kondisi fisik yang mempengaruhi tehnik *smash* adalah *power* otot lengan, dimana kedua kondisi fisik ini yang sangat utama dalam mendukung pelaksanaan *smash*. *Power* otot tungkai sangat berperan dalam melakukan lompatan, dan *power* otot lengan berperan pada saat memukul bola voli. Semakin baik *power* otot tungkai seorang pemain bola voli, maka akan semakin tinggi loncatannya dan akan semakin memudahkan posisi tubuh pada saat akan melakukan *smash*. Bumpa (1983:57) mengatakan `` *power* atau daya ledak merupakan hasil paduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot``. Sementara itu *power* otot lengan berperan pada saat melakukan *smash*. Apabila *power* otot lengan telah terbentuk, maka akan semakin mudah bagi seorang atlet untuk memukul bola. Karena dengan *power* otot lengan, diharapkan bola yang dipukul akan dapat meluncur dengan cepat pada daerah lawan dan juga akan menghasilkan skor.

Pada dasarnya atlet melakukan *smash* harus memiliki lompatan yang tinggi dan *power* otot lengan yang baik. Hal ini dikarenakan tanpa adanya lompatan yang tinggi dan *power* otot lengan yang baik, maka atlet akan kesulitan melakukan *smash* dengan maksimal. Contohnya, apabila net di rendahkan maka *smasher* akan mudah melakukan *smash* dengan baik dan sempurna. Jadi, dari

contoh di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi lompatan sangat berpengaruh dalam melakukan *smash* dan mengatasi ketinggian net. Setelah diamati lebih lanjut pada saat atlet melakukan latihan, ternyata pihak pelatih kurang memfokuskan pada pembentukan kondisi fisik. Adapun latihan kondisi fisik yang pernah diberikan pelatih lebih mengarah pada daya tahan atlet. Pelatih mengatakan bahwa bentuk-bentuk latihan seperti meningkatkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan hanya diberikan ketika pemanasan saja. Jadi, latihan tersebut tidak efisien dan pelatih hanya memfokuskan pada latihan tehnik dan latihan kondisi *game* (permainan).

Muncul suatu pemikiran dari penulis untuk memberikan dua bentuk latihan yang diharapkan bermanfaat pada kecepatan memukul bola dalam permainan bola voli. Bentuk latihan yang akan diberikan antara lain *dumbble front raise* dan *depth jump leap*. Bentuk latihan *depth jump leap* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Kemudian latihan tersebut sangat berperan penting, sebab gerakan yang dilakukan hampir serupa dengan kita melakukan lompatan dalam melakukan pukulan (*smash*) dalam permainan bola voli, sehingga diduga akan merangsang kondisi fisik otot tungkai. Sedangkan bentuk latihan *dumbble front raise* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan latihan ini hampir memiliki karakteristik gerak yang sama saat melakukan pukulan *smash* dan diduga akan merangsang kondisi fisik lengan atlet.

Dimana sasaran yang ingin dicapai dari kedua bentuk latihan ini antara lain peningkatan kondisi fisik dan peningkatan kecepatan melakukan *smash* dalam

permainan bola voli putra SMK/STM HKBP Pematangsiantar. Hal ini sangat relevan, karena apabila kondisi fisik seorang atlet telah mencapai pada kondisi yang baik, dan apabila didukung dengan tehnik yang benar maka hasil yang diinginkan akan dapat tercapai dengan baik pula. Selain itu kedua bentuk latihan ini hampir memiliki karakteristik gerak yang sama pada saat melakukan *smash* sehingga diduga akan merangsang kondisi fisik tungkai dan lengan atlet. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul kontribusi latihan *dumbble front raise* dan latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK/STM HKBP Pematangsiantar 2015/2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: faktor-faktor apa sajakah yang mendukung hasil *smash* bola voli? Komponen kondisi fisik apa sajakah yang mendukung dalam melakukan *smash* bola voli? Metode-metode yang dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *dumbble front raise* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *depth jump leap* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Latihan manakah yang dapat lebih meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah kedua bentuk latihan ini mampu memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas, maka dalam penelitian ini perlu dibuat pembatasan masalah yang menjadi sasaran dari penelitian dan mempertegas sasaran yang akan dicapai. Adapun masalah yang akan diteliti adalah: Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *dumbbell front raise* dan latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra SMK/STM HKBP Pematang siantar tahun 2015.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *dumbbell front raise* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra SMK/STM HKBP Pematang siantar tahun 2015/2016.
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra SMK/STM HKBP Pematang siantar tahun 2015/2016.
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *dumbbell front raise* dan latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra SMK/STM HKBP Pematang siantar tahun 2015/2016.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu :

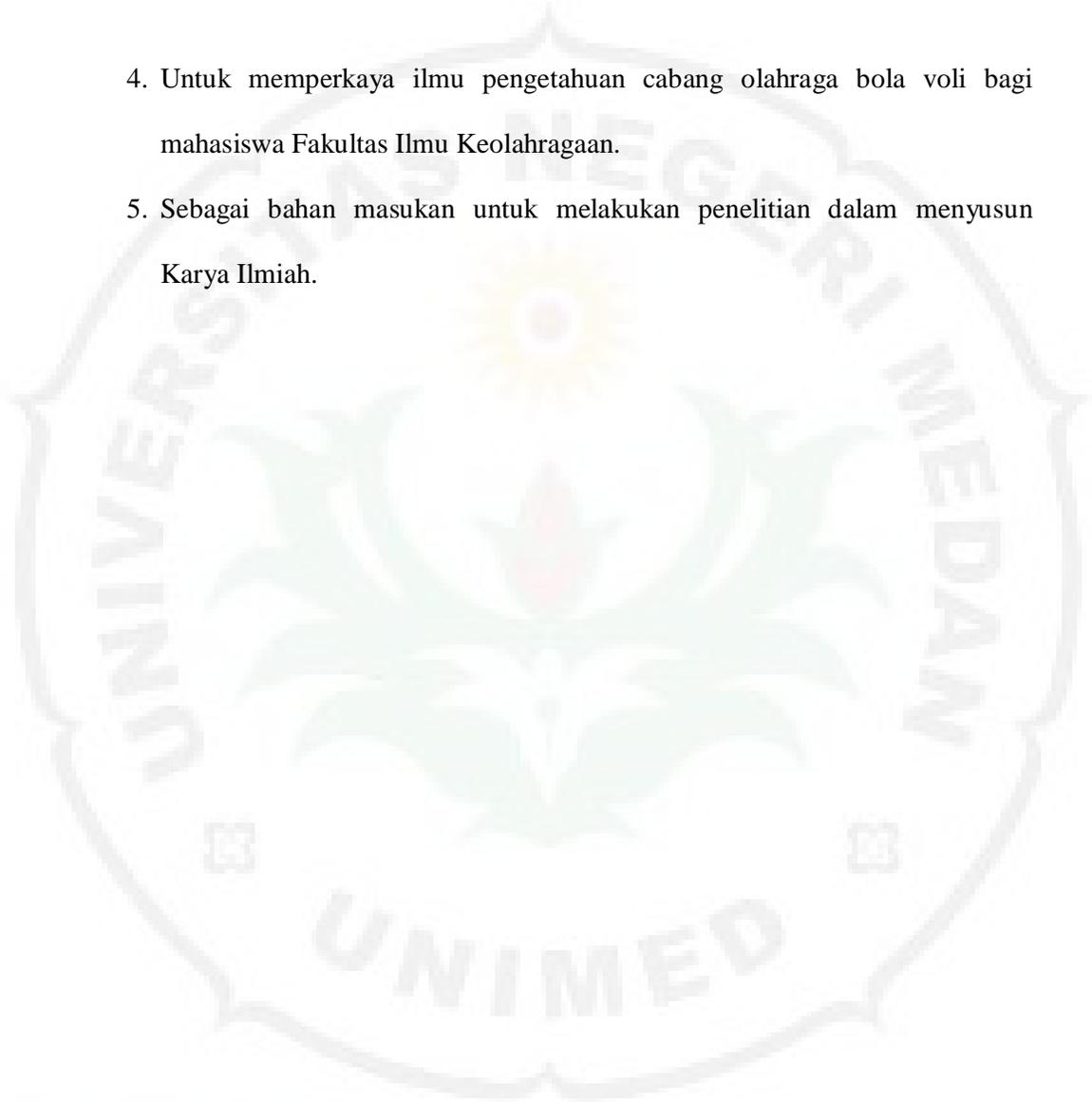
1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *dumbbelle front raise* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra SMK/STM HKBP Pematang siantar tahun 2015/2016.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* pada atlet putra SMK/STM HKBP Pematang siantar tahun 2015/2016.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *dumbbelle front raise* dan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra SMK/STM HKBP Pematang siantar tahun 2015/2016.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian mengetahui dan menemukan informasi tentang hasil kontribusi tersebut, maka sangat diharapkan agar dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai masukan bagi pelatih bola voli SMK/STM HKBP Pematang siantar.tentang bentuk latihan kondisi fisik dalam meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Bagi para pembina dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *dumbbelle front raise* dan latihan *depth jump leap* dapat meningkatkan hasil *smash* dalam permainan bola voli.
3. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi pemain, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga bola voli khususnya dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan hasil *smash*.

4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga bola voli bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun Karya Ilmiah.



THE
Character Building
UNIVERSITY