

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang telah dikenal luas di Indonesia. Hal ini tidak terlepas dari sosialisasi yang dilakukan pemerintah melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah-sekolah. Pada saat ini, hampir di semua sekolah terdapat lapangan bola voli, namun kondisi lapangan bola voli masih kurang terawat.

Beberapa tahun belakangan ini, permainan bola voli perlahan-lahan telah berkurang peminatnya. Permainan bola voli, terutama di sekolah-sekolah telah tergeser oleh cabang olahraga yang lain seperti basket dan futsal. Walaupun futsal belum termasuk dalam kurikulum penjasorkes, namun pada kenyataannya pembinaan olahraga futsal lebih dominan dibandingkan dengan pembinaan olahraga bola voli, karena jumlah turnamennya cukup banyak.

Kondisi ini tidak boleh dibiarkan terus menerus. Pembelajaran bola voli harus tetap berlangsung di sekolah-sekolah, agar peminat olahraga ini tidak habis. Sebagai mahasiswa yang aktif sebagai pemain bola voli, peneliti merasa terpenggil untuk turut serta dalam mengembangkan kembali bola voli di sekolah-sekolah.

Langkah yang paling tepat untuk mengembangkan olahraga bola voli di sekolah adalah dengan secara langsung terjun ke lapangan untuk mengobservasi ke sekolah-sekolah yang ada. Dalam hal ini, sebagai putra daerah Labuhan Batu

Selatan, peneliti memfokuskan lokasi observasi di ibu kota kabupaten tersebut, yakni di Kota Pinang, terutama di sekolah-sekolah tingkat SMA sederajat. Dari beberapa sekolah yang peneliti amati, masih ditemukan rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar servis. Untuk servis bawah saja, masih banyak siswa putri yang belum mampu melakukannya dengan baik.

Pada saat siswa melakukan servis bawah, walaupun tahapan gerakan teknik dasarnya telah diterangkan dan dicontohkan oleh guru, namun pelaksanaan yang dilakukan oleh siswa masih banyak yang gagal, khususnya siswa putri. Misalnya bolanya menyangkut di net atau bolanya keluar lapangan (*out*).

Menurut hemat peneliti, penjelasan yang dilakukan oleh guru penjasorkes telah sesuai dengan teori yang ada. Bahkan guru berulang kali melakukan koreksi terhadap pelaksanaan servis bawah yang dilakukan para siswa putri. Apalagi pelaksanaan servis bawah yang dilakukan siswa putri, persentase keberhasilannya sangat rendah sekali.

Untuk itu, peneliti bekerjasama dengan guru penjasorkes di SMA Negeri – 1 Kota Pinang melakukan diskusi secara intens dalam upaya peningkatan kemampuan siswa putri dalam melakukan servis bawah. Karena peneliti tinggal dan besar di sekitar sekolah tersebut, dan cukup mengenal guru penjasorkes di sekolah itu, maka diskusi ini dapat berjalan dengan lancar. Dukungan dari pihak sekolah telah menambah semangat bagi peneliti untuk mencari formula untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan servis bawah.

Setelah beberapa kali dilakukan diskusi dan pengamatan, peneliti menyimpulkan bahwa ketidakberhasilan siswa dalam melakukan servis bawah

bola voli disebabkan power otot lengan para siswa masih rendah atau belum dioptimalkan seefisien mungkin. Selain itu, koordinasi gerak antara lengan, pinggul, mata dan tangan juga belum sesuai dengan gerakan servis bawah yang sebenarnya.

Jika dianalisis, gerakan servis bawah bola voli selalu dilakukan dengan kuat dan cepat. Seperti yang diutarakan Purwanto, ID. (2003:29) “Unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bermain bola voli adalah stamina, power, reaksi, koordinasi gerak, ketepatan dan keseimbangan.”

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa ada beberapa unsur kondisi fisik yang harus ditingkatkan bagi pemain bola voli yakni power dan koordinasi gerak. Menurut Sidik, D.Z. (2007:2) “Untuk meningkatkan power (daya ledak), sebaiknya terlebih dahulu ditingkatkan kekuatan maksimalnya (*maximum strength*).”

Setelah terjadi peningkatan kekuatan maksimum otot lengan, maka dapat diteruskan dengan latihan yang bertujuan pada peningkatan power otot lengan. Menurut Pasurney (2007:92) “Power dapat ditingkatkan dengan melatih penggabungan komponen kekuatan dan kecepatan. Salah satu bentuk latihannya adalah plyometrik.”

Pasurney (2007:92) menjelaskan “Plyometrik adalah suatu bentuk latihan lanjutan dan hanya diberikan kepada atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Salah satu bentuk latihan plyometrik untuk tubuh bagian atas (*upper body*) adalah latihan melempar dan menangkap bola medicine.”

Banyak bentuk dan variasi latihan yang dapat dilakukan dengan menggunakan bola medicine, salah satunya adalah latihan *medicine ball wall scoop toss*. Alasan peneliti menggunakan bentuk latihan ini, dikarenakan secara anatomis bentuk gerakan tersebut menyerupai gerakan servis bawah bola voli.

Sementara itu, untuk meningkatkan koordinasi gerak servis bawah, peneliti menggunakan bentuk latihan *quick hands toss*. Alasan penulis menggunakan bentuk latihan ini, karena selain gerakannya yang menyerupai gerakan servis bawah, juga dapat merangsang koordinasi antara lengan, pinggul, tangan dan mata.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul kontribusi latihan *medicine ball wall scoop toss* dan *quick hands toss* terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas - X di SMA Negeri I Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu : faktor-faktor apakah yang menyebabkan hasil servis bawah bola voli siswa putri rendah, faktor-faktor apakah yang menyebabkan power otot lengan siswa putri rendah, faktor-faktor apakah yang menyebabkan koordinasi gerak siswa putri rendah, faktor-faktor apakah yang dapat mendukung pelaksanaan latihan *medicine ball scoop toss*, faktor-faktor apakah yang dapat meningkatkan power otot lengan, faktor-faktor apakah yang dapat mendukung pelaksanaan latihan *quick hands toss* dan faktor-faktor apakah yang dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat terfokus, maka akan dibatasi masalah yang dibahas sebagai berikut :

1. Bagaimanakah cara pelaksanaan latihan *medicine ball scoop toss*.
2. Bagaimanakah cara pelaksanaan latihan *quick hands toss*.
3. Bagaimanakah cara meningkatkan power otot lengan siswa putri kelas X di SMA Negeri I Kota Pinang.
4. Bagaimanakah cara meningkatkan koordinasi gerak siswa putri kelas X di SMA Negeri I Kota Pinang.
5. Bagaimanakah cara meningkatkan hasil servis bawah bola voli siswa putri di SMA Negeri I Kota Pinang.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *medicine ball wall scoop toss* terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas – X di SMA Negeri I Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012.
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *quick hands toss* terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas – X di SMA Negeri I Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012.

3. Apakah terdapat kontribusi latihan *medicine ball scoop toss* dan latihan *quick hands toss* secara bersama-sama terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas – X di SMA Negeri I Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diuraikan bahwa tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi latihan *medicine ball wall scoop toss* terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas – X di SMA Negeri I Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi latihan *quick hands toss* terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas – X di SMA Negeri I Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi latihan *medicine ball scoop toss* dan latihan *quick hands toss* secara bersama-sama terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas – X di SMA Negeri I Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa :
 - a. Dapat meningkatkan power otot lengan dan koordinasi gerak sehingga meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli siswa.
 - b. Dapat menanamkan kegemaran bermain bola voli dikalangan siswa, sehingga bibit-bibit pemain bola voli akan terus bermunculan.

2. Bagi guru :

- a. Dapat menjadi bahan masukan dalam mengembangkan pembelajaran bola voli di sekolahnya.
- b. Dapat dijadikan bahan pembandingan dengan hasil penelitian lain tentang peningkatan pembelajaran bola voli di sekolah.

3. Bagi sekolah :

- a. Dapat meningkatkan ketertarikan pihak sekolah untuk mengembangkan olahraga bola voli di sekolah masing-masing.
- b. Dapat berperan serta dalam upaya pembinaan olahraga bola voli di sekolah, sehingga pembinaan olahraga bola voli dapat berjenjang dan berkesimbangan.

4. Bagi pengembang kurikulum :

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk mengembangkan kurikulum penjasorkes khususnya materi bola voli pada masa-masa yang akan datang.