

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli dalam perkembangan di zaman modern ini semakin dapat diterima dan dapat digemari oleh masyarakat, gejala ini terjadi karena permainan bola voli merupakan permainan yang cukup menarik dilihat (memiliki variasi penyerangan , baik dalam melakukan variasi bertahan) yang mengacu kepada tingkat penguasaan teknik permainan bola voli .

Sekarang ini, bola voli dimainkan hampir seluruh negara didunia sampai sekarang permainan bola voli juga masuk daftar olympiade, maupun dalam ajang *Sea Games*. Bola voli ini menjadi permainan yang menyenangkan karena olahraga ini dapat beradaptasi terhadap berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya. Walaupun sederhana dalam bentuk permainan bola voli harus bisa menguasai teknik-teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan permainan bola voli, teknik gerakan harus dimulai dari gerakan dasar menuju gerakan kompleks.

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga permainan bola voli, pemain bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi dituntut kondisi fisik yang baik karena merupakan syarat-syarat penting dalam penguasaan keterampilan dalam permainan bola voli. Kondisi fisik ini merupakan modal dasar dalam mencapai keterampilan yang optimal. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seseorang berarti akan sulit menjalankan program latihan dengan baik dan akhirnya keterampilan akan sulit dicapai. Berbagai upaya melalui latihan fisik telah dikembangkan oleh banyak ahli

fisiologi dan pelatih seperti latihan kekuatan , latihan kecepatan dan waktu reaksi latihan daya tahan, kelenturan dan kelincahan.

Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan bola voli. Sebagai contoh untuk teknik lompatan dalam melakukan *smash* dalam permainan bola voli seorang pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan yang baik sehingga mampu meloncat untuk dapat menjangkau pukulan di atas net. Semakin tinggi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan pada saat melakukan *smash* maka semakin tinggi pula kecepatan bola yang dihasilkan.

Terkait dengan hal di atas, cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, psikis secara menyeluruh. Seperti dikatakan Harsono (1988: 153) bahwa “kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem dari tubuh sehingga demikian kemungkinan pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik”.

Sedangkan menurut Sajoto (1988: 57) bahwa “ kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat penting dalam usaha meningkatkan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik ini merupakan modal dasar untuk mencapai ketermapilan optimal, tanpa adanya faktor-faktor kondisi tersebut tidak

tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna.

Dalam permainan bola voli , ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam teknik-teknik permainan bola voli. Dan dalam melakukan gerakan *smash* juga membutuhkan komponen kondisi fisik untuk mendukung hasil *smash* yang baik dan sempurna. Komponen kondisi fisik tersebut adalah :

- a. Kelincahan (*agility*)
- b. Keseimbangan (*balance*)
- c. Kekuatan (*strength*)
- d. Koordinasi (*coordination*)
- e. Daya tahan - otot - kardiovaskuler (*endurance*)
- f. Kelentukan (*flexibility*)
- g. Kecepatan – gerak – reaksi (*speed*)
- h. Daya ledak otot (*power*)

SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan merupakan salah satu sekolah yang ternama di Dolok Sanggul, Disamping nama besarnya letaknya juga sangat strategis tepatnya di Jl. Bonan Dolok km 2,5 Sosor Tapian Dolok Sanggul Kab. Humbang Hasundutan. Memiliki 12 pemain putra , 9 pemain putri , memiliki 10 buah bola voli, 2 lapangan bola voli dan 1 orang pelatih yang bernama Drs. L. Sitanggang. Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 berkembang dari tahun ketahun, ekstrakurikuler ini juga telah menunjukkan prestasi dan sering mengikuti kejuaraan –kejuaraan seperti turnamen antar sekolah se dolok sanggul.

Dan ekstrakurikuler ini telah menjuarai kejuaraan antar SMA Sehubung Hasundutan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada pelatih pada hari senin, tanggal 11 januari 2012 di lapangan ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dolok Sanggul dari pelatih bola voli junior putra, diperoleh informasi berupa teknik siswa dalam melakukan *smash* sudah termasuk dalam kategori baik, dikarenakan siswa telah dapat melakukan teknik melompat dan memukul , namun loncatan dan pukulan yang mereka miliki masih dalam kategori lemah, hal ini disebabkan lemahnya *power* otot tungkai dan *power* otot lengan siswa yang menyebabkan *smash* yang dilakukan kurang optimal. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes dan pendahuluan dan hasil observasi, masalah utama terletak pada otot tungkai dan otot lengan. Diharapkan setelah siswa dapatkan latihan fisik yang mendukung akan dapat meningkatkan hasil *smash* karena pemain masih berusia muda yang masih bisa diproyeksikan untuk dapat masuk tim bola voli Humbang Hasundutan.

Untuk itu peneliti mencoba melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang berpengaruh dalam melakukan *smash* dan merupakan salah satu teknik dasar yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau angka dalam pertandingan dengan memberikan latihan *back kick* dan latihan *medicine ball forward overhead throw*. Adapun latihan *back kick* bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan latihan *medicine ball forward overhead throw* bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang .
Kontribusi Latihan *Back Kick* Dengan Latihan *Medicine Ball Forward Overhead*

Throw Terhadap Hasil Smash Siswa Putra Bola Voli SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan tahun ajaran 2011-2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah 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 hasil *smash* bola voli ? Metode-metode apa sajakah yang dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *back kick* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *medicine ball forward overhead throw* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* sbola voli? Latihan manakah yang memberikan kontribusi yang lebih besar antara latihan *back kick* dengan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap hasil *smash* 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 : “ Kontribusi Latihan *Back Kick* Dengan Latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* Terhadap Hasil *Smash* Siswa Putra SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan Tahun Ajaran 2011-2012”.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah latihan *back kick* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* siswa putra bola voli SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan tahun ajaran 2011-2012?
2. Apakah latihan *medicine ball forward overhead throw* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* pada siswa putra SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan tahun ajaran 2011-2012?
3. Apakah latihan *back kick* dan latihan *medicine ball forward overhead throw* memberikan kontribusi secara bersamaan terhadap hasil *smash* pada siswa putra SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan tahun ajaran 2011-2012?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *back kick* terhadap hasil *smash* siswa putra bola voli SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan tahun ajaran 2011-2012.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap hasil *smash* pada siswa putra SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan tahun ajaran 2011-2012.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersamaan latihan *back kick* dan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap hasil *smash* pada siswa putra SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan tahun ajaran 2011-2012.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi para pembina dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *back kick* dan latihan *medicine ball forward overhead throw* dapat meningkatkan hasil *smash* dalam permainan bola voli.
2. Untuk para pembina dan pelatih bola voli sebagai rancangan untuk menyusun program latihan bola voli khususnya pada siswa putra SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan.
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. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam penyusunan karya ilmiah.