

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu, sebagaimana prinsip utama permainan bola voli adalah bekerjasama dalam satu regu dengan tujuan mencapai kemenangan. Sebagaimana dijelaskan oleh Muhajir (2007 : 16), “tujuan utama permainan bola voli adalah memasukan bola kedaerah lawan untuk memperoleh kemenangan”. Untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan kepada setiap pemain dituntut terlebih dahulu menguasai berbagai teknik permainan bola voli.

Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam suatu pertandingan disamping unsur kondisi fisik, taktik, dan mental.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain bola voli. Teknik dasar bola voli adalah : passing, smash, block, servis. Dari teknik dasar tersebut Smash adalah merupakan serangan yang diutamakan dalam permainan bola voli.

Teknik memukul bola seperti halnya *smash* merupakan suatu teknik yang sangat efektif dalam mencetak angka apabila dilaksanakan secara tepat. Pukulan yang keras dengan aliran laju bola yang kencang serta penempatan bola yang akurat di daerah yang sulit dijangkau lawan akan sangat merepotkan permainan lawan dan yang pastinya akan menghasilkan angka yang akhirnya akan membawa pada suatu kemenangan. Selain teknik yang baik, pelaksanaan *smash* juga harus didukung kondisi fisik yang baik pula.

Faktor kondisi fisik sangat berperan dalam mencapai suatu prestasi cabang olahraga. Sajoto (1988:55) mengemukakan bahwa “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi *atlet*, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Dengan demikian kondisi fisik seorang *atlet* harus ditingkatkan.

Berdasarkan informasi yang penulis dapatkan bahwa Ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan yang berlokasi di Jln. Bandar Selamat Gunung Sari Aek Songsongan Kab. Asahan ekstrakurikuler ini diprakarsai oleh Ferry Halmard Siregar, S.Pd. sebagai pelatih Ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan juga pernah mengikuti Kejuaraan Antar Pelajar.

Dalam memberikan program latihan, pelatih Ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Triyadikayasa Asahan lebih cenderung melatih teknik permainan bola voli sehingga mengabaikan komponen-komponen fisik yang menunjang salah satu teknik bola voli yakni *smash*. Oleh karena itu, peneliti mendapat inspirasi bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan *smash* siswa tersebut dengan bentuk latihan yang sesuai agar nantinya kemampuan bermain bola voli khususnya dalam teknik *smash* siswa tersebut meningkat.

Adapun data dari nama-nama atlet ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa yang peneliti kumpulkan dari hasil wawancara langsung dengan pelatih bola voli Bapak Ferry Halmard Siregar,S.Pd. sebagai berikut:

Tabel 1. Nama Atlet Bola Voli Sma Swasta Triyadikayasa, Asahan

NO	NAMA	UMUR	TINGGI BADAN
1	Restu	17 Tahun	169 Cm
2	Iqbal	16 Tahun	170 Cm
3	Anju	17 Tahun	168 Cm
4	Rahman	17 Tahun	170 Cm
5	Alex	17 Tahun	168 Cm
6	Deni	17 Tahun	171 Cm
7	Panser	17 Tahun	172 Cm
8	Dani	16 Tahun	170 Cm
9	Arisman	17 Tahun	165 Cm
10	Josua	17 Tahun	167 Cm
11	Bobby Try	16 Tahun	169 Cm
12	Candra Kirana	16 Tahun	162 Cm
13	Hendra Kurnia	17 Tahun	163 Cm
14	Pratama Putra	16 Tahun	165 Cm
15	Ricky Ramadhan	16 Tahun	164 Cm
16	Ridho Irawan	17 Tahun	166 Cm

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan pelatih dan juga berdasarkan pengamatan yang penulis lihat pada saat melakukan observasi, penulis mengetahui bahwa siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Triyadikayasa Asahan masih mengalami masalah pada salah satu teknik bola voli yaitu *smash*. Hal ini dikarenakan masih lemahnya power otot lengan serta tidak lentuknya pinggang para atlet ketika melakukan *smash*. Sehingga pada saat melakukan *smash* bola sering tidak melewati net atau bola keluar lapangan (*out*).

Tabel 2. Data Tes Penelitian Pendahuluan Sit & Reach Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan

No	Nama	Sit & Reach			Kategori
		I	II	Terbaik	
1	Restu	24cm	26cm	26cm	S
2	Iqbal	18cm	20cm	20cm	K
3	Anju	15cm	18cm	18cm	K
4	Rahman	19cm	17cm	19cm	K
5	Alex	20cm	21cm	21cm	S
6	Deni	17cm	17cm	17cm	K
7	Panser	18cm	19cm	19cm	K
8	Dani	9cm	9cm	9cm	KS
9	Arisman	20cm	20cm	20cm	K
10	Josua	15cm	16cm	16cm	K

Tabel 3. Norma penilaian Kelentukan pinggul putra (Sit & Reach)

No	Prestasi (Cm)	Klasifikasi
1	41 cm Ke atas	Baik Sekali (BS)
2	31cm–45cm	Baik (B)
3	21cm–30cm	Sedang (S)
4	11cm–20cm	Kurang (K)
5	10cm Ke bawah	Kurang Sekali (KS)

Sumber Norma dari : Harsuki (2003 : 340)

Tabel 4. Data Tes Penelitian Pendahuluan Daya Ledak Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan

No	Nama	Tes <i>Medicine ball Throw</i>			Kategori
		I	II	Terbaik	
1	Restu	340	350	350	K
2	Iqbal	351	345	351	K
3	Anju	340	350	350	K
4	Rahman	420	427	427	S
5	Alex	342	351	351	K
6	Deni	338	340	340	KS
7	Panser	320	335	335	KS
8	Dani	348	351	351	K
9	Arisman	350	350	350	K
10	Josua	345	347	347	KS

Tabel 5. Norma Penelitian Dan Klasifikasi *Medicine Ball Throw*

No	Prestasi (Cm)	Klasifikasi
1	600 Ke atas	Baik Sekali (BS)
2	512–599	Baik (B)
3	426–524	Sedang (S)
4	351–350	Kurang (K)
5	350 Ke bawah	Kurang Sekali (KS)

Sumber Norma dari : Harsuki (2003 : 336)

Tabel 6. Data tes pendahuluan *smash* bola voli ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan Tahun 2013/2014

No.	Nama	Sasaran					Total	Waktu					Total
		I	II	III	IV	V		I	II	III	IV	V	
1.	Restu	1	1	3	1	3	9	2.00	2.80	1.50	3.32	1.65	11.27
2.	Iqbal	1	1	2	1	4	9	3.00	2.20	1.90	3.70	1.80	12.60
3.	Anju	1	2	1	1	3	8	2.20	2.00	2.70	2.90	1.70	11.50
4.	Rahman	3	1	1	3	1	9	1.80	2.44	2.50	2.00	3.60	12.34
5.	Alex	1	1	1	2	3	8	3.20	3.00	3.03	2.50	2.05	13.78
6.	Deni	0	1	4	1	1	7	5.00	2.70	1.20	3.04	2.90	14.84
7.	Panser	1	2	2	1	1	7	2.60	2.20	2.06	2.90	3.20	12.96
8.	Dani	2	2	1	1	3	9	2.00	1.80	2.50	2.70	1.50	10.50
9.	Arisman	1	1	0	3	2	7	2.98	3.20	5.50	1.90	2.60	16.18
10.	Josua	5	0	1	1	1	8	4.01	4.50	3.00	3.20	2.90	17.61

Pelatih ekstrakurikuler permainan bola voli SMA Swasta Triyadikayasa, Asahan mengatakan dalam setiap pertandingan yang diikuti baik pertandingan persahabatan maupun pertandingan resmi, pada saat pemain melakukan *smash* ke daerah lawan, bola yang dipukul tidak kencang lajunya. Hal ini membuat bola dapat ditahan dan pemain lawan dapat melakukan penyerangan kembali.

Berdasarkan hal di atas, 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 latihan *Back Hiper Extensi* Dan *Medicine Ball Over Head Throw*.

Bentuk latihan *Back Hiper Extensi* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, dan kelentukan punggung. Sedangkan bentuk latihan *Medicine Ball Over Head Throw* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan 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 ekstrakurikuler permainan bola voli pada SMA Swasta Triyadikayasa, Asahan. Apabila kondisi fisik seorang *atlet* telah mencapai pada kondisi yang baik, dan apabila didukung dengan teknik yang benar maka hasil yang diinginkan akan dapat tercapai dengan baik pula. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Latihan *Back Hiper Extensi* Dan *Medicine Ball Over Head Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan Tahun 2013/2014”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah: Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *smash*? Sejauh mana kemampuan fisik akan mempengaruhi peningkatan *smash*? Apakah latihan *Back Hiper Extensi* dapat mempengaruhi *smash*? Apakah latihan *Medicine Ball Over Head Throw* dapat mempengaruhi *smash*?

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah “Kontribusi Latihan *Back Hiper Extensi* Dan *Medicine Ball Over Head Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Back Hiper Extensi* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Medicine Ball Over Head Throw* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Back Hiper Extensi* Dan *Medicine Ball Over Head Throw* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Back Hiper Extensi* terhadap hasil *Smash* Bola Voli pada ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan Tahun 2013/2014.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Medicine Ball Over Head Throw* terhadap hasil *Smash* Bola Voli pada ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan Tahun 2013/2014.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *back hiper extensi* dan *Medicine Ball Over Head Throw* terhadap hasil *Smash* Bola Voli pada ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan Tahun 2013/2014.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat :

1. Untuk menambah pengetahuan, wawasan, dan kemampuan penulis dalam latihan *Back Hiper Extensi* Dan *Medicine Ball Over Head Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli pada saat mengajar nantinya.
2. Sebagai bahan acuan dan informasi masukan bagi sekolah khususnya bagi pelatih dan guru-guru olahraga pada cabang bola voli.
3. Sebagai informasi masukan bagi atlet Bola Voli pada ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan.

4. Sebagai bahan referensi bagi penulis lain yang ingin mengadakan penelitian yang sama dan sebagai penambahan wawasan ilmu pengetahuan dan peningkatan prestasi dalam cabang Voli di dalam pembinaan dan perkembangannya.
5. Sebagai bahan meningkatkan kualitas tatanan akademik bermutu dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.



UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY