

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola Voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari di seluruh dunia. Disamping menggunakan peralatan yang sangat sederhana seperti bola dan net yang tidak begitu sulit mendapatkannya, karena di setiap toko olahraga menjual peralatannya, dan resiko cedera yang tidak begitu tinggi karena tidak mengadu fisik secara langsung atau kontak badan dengan lawan. Menurut Nuril Ahmadi (2007:20) dalam permainan bola voli terdapat beberapa unsur teknik dasar, seperti; servis, *passing*, *smash*, dan *block* (membendung).

Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala adalah salah satu sekolah swasta yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang berjalan cukup lama. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan 3 kali pertemuan setiap minggunya. Dengan tersedianya alat dan fasilitas yang mendukung kegiatan ini dapat berjalan secara lancar dan mampu menambah kemampuan bermain bola voli siswa yang mengikutinya. Sekolah ini telah berdiri selama hampir 10 tahun dan sekarang dikepalai oleh Ibu Rini Puji Lestina Br Sitepu, M.Pd. Adapun fasilitas yang ada di sekolah adalah 2 set kostum, 1 net, 1 lapangan, 9 bola voli. Dengan dilaksanakannya pembinaan bola voli bagi siswa supaya mampu menguasai sekaligus melahirkan prestasi permainan bola voli.

Berdasarkan pengamatan saya dan informasi dari pelatih selama dua minggu pada tanggal 3-17 Maret 2015, sewaktu latihan para siswa mengikuti

beberapa latihan ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala, saya mengamati mereka sewaktu latihan diberbagai teknik seperti memiliki teknik servis yang cukup baik, postur tubuh yang tidak terlalu jelek, memiliki kualitas *smash* yang relatif bagus, *blocking* yang cukup bagus *passing* yang bagus. Pelatih Ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala mengatakan dalam setiap pertandingan yang diikuti baik pertandingan persahabatan maupun pertandingan resmi, pada saat pemain melakukan servis Atas masih banyak kekurangan, para siswa melakukan servis atas bola tidak melewati net. Siswa masih sangat lemah untuk melakukan servis atas, karena masih kurangnya kekuatan otot jari/telapak tangan, kekuatan otot punggung dan kekuatan otot lengan yang baik, dapat dilihat dari teknik dan kemampuan fisik untuk melakukan servis atas, seperti: cara melambungkan bola pada saat mau melakukan servis atas, kapan saat melakukan pukulan saat mau melakukan servis atas, perkenaan bola pada telapak tangan, cara memukul bola yang tepat dan bertenaga yang bisa menimbulkan pukulan bola sampai pada daerah lawan pada titik yang diinginkan. Sehingga pada saat melakukan servis atas bola seringkali tidak bisa melewati net dengan baik atau bola masih seringkali tidak terarah dengan sempurna ke daerah lawan bola yang dipukul tidak terlalu kencang lajunya karena kekuatan otot jari/telapak tangan, kekuatan otot punggung dan kekuatan otot lengan yang masih kurang.

Disini penulis mencermati masalah di atas, penulis termotivasi untuk mengamati dan melakukan suatu penelitian pada siswa puteri ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala, bahwa siswa dalam melakukan servis atas belum dapat melakukannya dengan kuat, cepat dan tepat pada

sasaran, sehingga sangat mudah diantisipasi oleh lawan. Hal ini disebabkan karena cenderung kurangnya kemampuan fisik yang belum maksimal yaitu kurangnya kekuatan otot jari/telapak tangan, kekuatan otot lengan belum dioptimalkan serta kekuatan otot punggung juga belum sesuai dengan gerakan servis atas yang sebenarnya, sehingga kurang memberi pengaruh yang efektif pada gerakan servis atas yang tajam keras.

Peneliti menduga bahwa hal ini memiliki pengaruh besar terhadap hasil servis atas. Maka dengan itu perlu dilakukan suatu latihan yang membentuk kemampuan fisik tersebut. Sasaran peneliti adalah menemukan hasil – hasil kontribusi latihan tersebut terhadap hasil servis atas siswa puteri ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala. Bentuk latihan *crushing grip*, latihan *back lift* dan latihan *pull over pass* adalah tiga bentuk latihan yang diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan diatas.

Telapak tangan digunakan pada saat memukul bola. Gerak memukul bola selain membutuhkan kekuatan memukul, juga arah pukulan sangat dipentingkan. Telapak tangan merupakan gerak akhir dari rangkaian gerak eksplosif memukul bola, sehingga memungkinkan dapat memukul bola secara keras dan kuat. Latihan memukul bola dengan menggunakan variasi gerak sendi pergelangan tangan secara kontinu, bola yang dipukul dengan telapak tangan dapat diarahkan ke sasaran yang dikehendaki. Jari-jari tangan digunakan pada saat mengoperkan atau menempatkan bola ke sasaran tertentu.

Dengan dibantu oleh gerak menekuk pergelangan tangan ke arah dalam (*fleksi*) dan gerak menekuk pergelangan tangan ke arah luar, gerak *fleksi* jari-jari tangan merupakan gerak yang paling mudah dikontrol oleh pusat syaraf.

Namun demikian, karena jari-jari tangan hanya memiliki otot-otot kecil maka jari-jari tangan lebih banyak digunakan untuk memainkan bola yang datang lambat dan tidak keras, atau sasarannya tidak jauh dan tidak membutuhkan kekuatan. Telapak tangan yang kuat akan menghasilkan pukulan yang bertenaga dan baik ke daerah lawan. Latihan *crushing grip* adalah bentuk latihan telapak tangan pada kekuatan otot jari tangan yang sangat memiliki peranan besar dalam melakukan servis atas.

Latihan *back lift* adalah latihan untuk kekuatan otot punggung. Kontribusi kekuatan otot punggung terhadap hasil servis atas adalah guna menambah kerasnya pukulan servis dan menunjang ketepatan sasaran yang dikehendaki.

*Plyometrics* berasal dari bahasa latin "*plyo*" + "*metrics*" yang berarti "*measurable increases*" atau peningkatan yang terukur (Chu, 1992:1).

Pengertian *plyometrics* menurut D. A. Chu. (1992:1) bahwa :

*"Plyometrics rapidly became known to coaches and athletes as exercises or drills aimed at linking strength with speed of movement to produce power. Plyometrics training became essential to athletes who jumped, lifted or threw (plyometrik adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan latihan kecepatan dan kekuatan"*.

Perpaduan antara kecepatan dan kekuatan merupakan perwujudan dari daya ledak otot). Salah satu latihan *plyometrics* yang dapat diterapkan untuk meningkatkan *power* otot lengan adalah latihan *pull over pass*. Gerakan tangan dalam servis atas bola voli sangat ditunjang dengan *power*. *Power* otot lengan yang ditunjukkan saat gerakan servis tangan atas, sangat mempengaruhi keras dan cepatnya suatu pukulan.

Pada penelitian ini, peneliti mencoba meneliti dengan tiga bentuk latihan untuk memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil servis atas. Dengan menerapkan ketiga bentuk latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot jari/telapak tangan, kekuatan otot punggung dan *power* otot lengan yang akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk memberikan solusi berupa suatu penelitian dengan judul “**Kontribusi Latihan *Crushing Grip*, Latihan *Back Lift* Dan Latihan *Pull Over Pass* Terhadap Hasil Servis Atas Siswa Puteri Ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala Tahun 2015.**”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan yang di uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

Faktor-faktor apa saja yang mendukung kemampuan servis atas dalam permainan bola voli? Apakah faktor kondisi fisik dapat mempengaruhi hasil servis atas dalam permainan bola voli? Kemampuan kondisi fisik apa saja yang mempengaruhi kemampuan servis atas dalam permainan bola voli? Apakah kekuatan otot jari/telapak tangan memiliki kontribusi terhadap hasil servis atas? Apakah kekuatan otot punggung memiliki kontribusi terhadap hasil servis atas? Apakah *power* otot lengan memiliki kontribusi terhadap hasil servis atas? Apakah latihan *crushing grip* dapat memberikan kontribusi terhadap kekuatan otot jari/telapak tangan? Apakah latihan *back lift* dapat memberikan kontribusi terhadap kekuatan otot punggung? Apakah latihan *pull over pass* dapat

memberikan kontribusi terhadap *power* otot lengan? Apakah latihan *crushing grip* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli ? Apakah latihan *back lift* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli ? Apakah latihan *pull over pass* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli ? Apakah latihan *crushing grip*, latihan *back lift* dan latihan *pull over pass* memberikan kontribusi secara bersamaan terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari masalah yang terlampau luas dan interpretasi diperlukan pembatas masalah dengan tujuan untuk menghindari salah penafsiran dan sekaligus membuat sasaran pembahasan lebih terfokus. Adapun masalah yang akan diteliti adalah : “Kontribusi Latihan *Crushing Grip*, Latihan *Back Lift* Dan Latihan *Pull Over Pass* Terhadap Hasil Servis Atas Pada Siswa Puteri Ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala Tahun 2015”.

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *crushing grip* terhadap hasil servis atas pada siswa puteri ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala Tahun 2015?

2. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *back lift* terhadap hasil servis atas pada siswa puteri ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala Tahun 2015?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *pull over pass* terhadap hasil servis atas pada siswa puteri ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala Tahun 2015?
4. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersamaan dari latihan *crushing grip*, latihan *back lift* dan latihan *pull over pass* terhadap hasil servis atas pada siswa puteri ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala Tahun 2015?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian secara umum adalah untuk meningkatkan hasil kemampuan Servis Atas Pada Siswa Puteri Ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala. Jadi disini penulis membuat Tujuan Penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *crushing grip* terhadap hasil servis atas pada siswa puteri ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala Tahun 2015?
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *back lift* terhadap hasil servis atas pada siswa puteri ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala Tahun 2015?
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *pull over pass* terhadap hasil servis atas pada siswa puteri ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala Tahun 2015?

4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan secara bersamaan dari latihan *crushing grip*, latihan *back lift* dan latihan *pull over pass* terhadap hasil servis atas pada siswa puteri ekstrakurikuler Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala Tahun 2015

#### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Bagi para pembina dan pelatih voli dapat menjadi panduan bahwa setiap cabang olahraga memiliki spesialisasi latihan. Oleh karena itu perlu penekanan secara spesifik dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan
2. Untuk para pembina dan pelatih voli sebagai rancangan untuk penyusunan program latihan bola voli khususnya pada pemain bola voli siswa putera/puteri Yayasan Perguruan Harapan Bangsa Kuala.
3. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi atlet, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga bola voli khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot jari/telapak tangan, kekuatan otot punggung, *power* otot lengan dan hasil servis atas dalam permainan bola voli.
4. Mengungkapkan satu dari sekian banyak permasalahan yang ada dalam olahraga, khususnya dalam olahraga permainan bola voli.
5. Bagi penulis untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.