

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangannya olahraga bola voli semakin di gemari oleh masyarakat luas karena merupakan permainan yang menarik. Sebagaimana dikemukakan oleh wahjoedi (2001:71) bahwa “masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga memiliki berbagai tujuan. Tujuan tersebut antara lain yaitu untuk kesehatan, rekreasi, pendidikan maupun prestasi.

Sedangkan untuk pencapaian hasil yang maksimal dalam permainan bola voli diperlukan teknik dasar, antara lain: *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*. dan *bloking*. *Smash* merupakan salah satu teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli, oleh sebab itu harus selalu dilatih dan dikembangkan, karena *smash* merupakan salah satu bentuk serangan yang dilakukan dengan cepat, keras, dan terarah. Sehingga besar kemungkinan dapat mematikan pertahanan lawan. Karena semakin sulit lawan untuk membendung bola maka semakin baik pula *smash* yang dihasilkan.

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga permainan bola voli, seseorang harus memiliki kondisi fisik yang baik, karena fisik merupakan modal dasar dalam mencapai keterampilan yang optimal. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seseorang berarti akan sulit untuk menjalankan program latihan dan sehingga keterampilanpun akan sulit tercapai.

Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil *smash* yang baik banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah kemampuan kondisi fisik. Menurut

M . Sajoto (1988 :3) mengemukakan bahwa “ salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, daya tahan otot, daya tahan kerja jantung dan paru –paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan untuk berolahraga”. M. yunus (1992 :108) menyatakan bahwa “untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* di perlukan raihan yang tinggi , pukulan yang keras, dan kemampuan meloncat yang tinggi”.

Dari pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa *smash* merupakan pukulan utama dalam penyerangan, memerlukan pukulan yang keras dan loncatan serta raihan yang tinggi, sehingga di perlukan kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot perut dan punggung, dan serta daya ledak otot tungkai, apabila persyaratan tersebut sudah terpenuhi maka akan terciptalah *smash* yang baik.

Dimana karena bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan telah berkembang karena dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat dan dapat dimainkan oleh banyak orang, baik anak- anak, dewasa, laki-laki,dan perempuan. Khususnya siswa SMA Negeri 1 Ujung Padang pada kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Ujung Padang dilaksanakan dari tahun 2006 hingga sekarang, walaupun belum pernah mengikuti pertandingan-pertandingan resmi tetapi SMA Negeri 1 Ujung Padang selalu menjadi juara pada pertandingan bola voli antar sekolah SMA sekecamatan Ujung Padang.

Pelatih ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Ujung Padang mengatakan, dalam setiap pertandingan persahabatan dan latihan *game*, pada saat pemain

melakukan *smash* ke daerah lawan, bola yang dipukul tidak terlalu kencang lajunya. Hal ini membuat bola dapat ditahan oleh lawan dan pemain lawan dapat menyerang kembali. bahkan sering sekali pada saat melakukan *smash* bola tidak melewati net. Hal ini terjadi karena kurangnya tinggi lompatan dan power otot lengan yang lemah.

Pada dasarnya seseorang yang melakukan *smash* harus memiliki loncatan yang tinggi, maka dibutuhkan power otot tungkai yang baik, dibutuhkan kekuatan otot perut dan punggung untuk membantu pergerakan pada saat akan melakukan pukulan, dan power otot lengan yang baik untuk mendapatkan kecepatan dalam memukul bola.

Apabila ketiga aspek tersebut belum terpenuhi maka siswa akan kesulitan dalam melakukan *smash* dengan baik. Contohnya, apabila net direndahkan maka siswa akan mudah melakukan *smash*. jadi dari contoh di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi loncatan sangat berpengaruh dalam melakukan *smash* dalam mengatasi ketinggian net.

Walaupun demikian berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada pelatih pada hari Kamis 21 Maret 2012 di lapangan bola voli SMA Negeri 1 Ujung Padang pada saat kegiatan ekstrakurikuler rata – rata siswa sudah memiliki teknik *smash* yang sudah baik, dan memiliki kualitas *smash* yang rendah, hal ini dapat dilihat dari tes pendahuluan hasil *smash* bola voli siswa putra SMA Negeri 1 Ujung Padang yang dilaksanakan pada hari Selasa 3 April 2012 yang bertepatan dengan jadwal latihan. Dimana harapan yang diinginkan pelatih dan peneliti dari setiap siswa yaitu mencapai nilai ≥ 8 , dan ternyata 16 orang dari sampel

keseluruhan berada dibawah nilai rata- rata target pencapaian hasil yang diinginkan, dimana rata – rata yang dicapai hanya 5.97 %. Jadi dapat diketahui dari 16 orang sampel keseluruhan yang mencapai target ketuntasan adalah 0 %.

Dari kesenjangan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil latihan bola voli yang diberikan pelatih selama ini masih jauh dari yang diharapkan, sehingga peneliti berkeinginan untuk meningkatkan hasil latihan tiap - tiap siswa menjadi lebih baik sesuai dengan yang diharapkan yaitu 16 siswa mencapai target pencapaian hasil yang sudah ditentukan.

Setelah diamati lebih lanjut pada saat siswa melakukan latihan, ternyata pihak pelatih kurang memfokuskan pada pembentukan latihan kondisi fisik. Adapun latihan kondisi fisik yang pernah di berikan pelatih lebih mengarah pada daya tahan siswa. Dan bentuk – bentuk latihan seperti meningkatkan power otot tungkai dan power otot lengan hanya diberikan pada saat pemanasan saja, sehingga latihan tersebut tidak efisien, dan pelatih hanya memfokuskan pada latihan teknik dan latihan game saja.

Berdasarkan hal di atas, peneliti tertarik untuk meneliti faktor apa yang mempengaruhi kemampuan siswa putra SMA Negeri 1 Ujung Padang dalam bermain bola voli khususnya *smash*. Oleh karena itu muncul suatu pemikiran dari peneliti untuk memberikan metode latihan yang diharapkan bermanfaat untuk mengatasi rendahnya hasil *smash* bola voli siswa tersebut.

Adapun metode latihan yang diberikan yaitu metode latihan sirkuit *training*, dimana di dalam metode latihan tersebut terdapat enam bentuk latihan yang sangat berperan penting dalam pembentukan kondisi fisik siswa, sebab

gerakan latihan fisik yang dilakukan hampir serupa dengan kita melakukan lompatan dan pukulan *smash* dalam permainan bola voli, sehingga diduga akan merangsang kondisi fisik siswa yang diharapkan dapat mendukung hasil *smash* bola voli siswa tersebut.

Dari beberapa komponen yang mempengaruhi kualitas *smash* dalam permainan bola voli seperti yang telah di sebutkan diatas, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan punggung, serta kekuatan otot lengan dan bahu, akan dijadikan fokus utama dalam latihan, dimana ketiga aspek tersebut berperan penting dalam pencapaian hasil *smash* sehingga untuk melatih ke tiga aspek tersebut yaitu dengan cara memberikan metode latihan sirkuit dalam penelitian ini.

Metode latihan sirkuit atau yang disebut dengan *circuit training* ialah salah satu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan dan G.T. Anderson (1953). Metode *circuit training* itu sendiri di bentuk ada beberapa station yang bervariasi antara station satu dengan yang lainnya. Di Negara maju telah dikembangkan latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak sekolah.

Sedangkan di Indonesia salah satu bentuk latihan yang selama ini belum dimanfaatkan dengan maksimal yaitu metode *circuit training*, sebab anggapan selama ini di antara guru olahraga untuk melaksanakan program latihan sirkuit harus memerlukan peralatan yang lengkap dalam melaksanakan latihan.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang : Upaya peningkatan hasil *smash* bola voli dengan menggunakan metode

latihan sirkuit pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang tahun 2012. Jadi *circuit training* saya jadikan sebagai alat pembuktian apakah benar metode latihan *circuit training* dapat bermanfaat untuk meningkatkan hasil *smash* bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : Apakah latihan sirkuit dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang Tahun 2012? faktor – faktor apa saja yang mempengaruhi hasil *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang Tahun 2012? Metode apakah yang dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang Tahun 2012? Berapa besarkah peningkatan hasil *smash* siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang setelah menggunakan latihan sirkuit? Apakah dengan program latihan yang baik sudah dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang Tahun 2012?

Diduga masi banyak lagi pertanyaan – pertanyaan lain yang apa bila di ungkapkan dan di teliti satu persatu akan menunjukan pengaruhnya terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli siwa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari adanya penafsiran yang terlalu luas dalam penelitian ini perlu dibuat batasan untuk mengarahkan bahasan kefokus masalah yang menjadi sasaran dari penelitian. Adapun yang menjadi batasan dalam penelitian ini adalah: Upaya peningkatan hasil *smash* bola voli dengan menggunakan metode latihan sirkuit pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang Tahun 2012?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : Bagaimana upaya yang dilakukan untuk dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli dengan menggunakan metode latihan sirkuit pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang Tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan informasi permasalahan yang telah dikemukakan di atas, yaitu untuk mengetahui seberapa besar peningkatan yang di dapat setelah menggunakan metode latihan sirkuit terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai masukan bagi guru yang melatih ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri1 Ujung Padang, tentang bentuk latihan kondisi fisik dalam meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Menjadi bahan masukan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dalam latihan sehingga dapat meningkatkan prestasinya.
3. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan keolahragaan dan juga sebagai gambaran nyata kepada para peneliti selanjutnya yang ada hubungannya dengan masalah ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY