

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga bola voli banyak diminati masyarakat, karena dalam olahraga ini yang dipandang tidak hanya dapat memukul bola ke daerah lawan agar mendapat nilai semata tapi juga harus bisa mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan. Untuk mempertahankan daerah sendiri diperlukan teknik khusus seperti kontrol bola yang bagus sehingga bola terarah sewaktu kita menerima bola. Yunus (1992:68) menyatakan, “teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi *service, passing, set up* (umpan), *smash, block*”.

Di kota Pangkalan Berendan permainan bola voli sangat diminati oleh masyarakat khususnya para pelajar, dimana setiap sekolah pada umumnya telah memiliki ekstrakurikuler yang berkembang. Sampai saat ini, salah satu SMA yang kini mendapat perhatian dari peneliti dan memiliki ekstrakurikuler bola voli yang terletak di kota Pangkalan Berendan adalah SMA Swasta Dharma Patra, sekolah yang berada di Jalan Balik Papan Puraka-I Pangkalan Berendan. SMA Swasta Dharma Patra ini memiliki beberapa ekstrakurikuler diantaranya Pramuka, Paskibra, Mapala, Futsal, *Cheerleaders*, Sepakbola, Karate, Bola Basket, Bola Voli dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Dari beberapa ekstrakurikuler tersebut bola voli merupakan ekstrakurikuler yang lumayan diminati oleh siswa dan memiliki prestasi yang membanggakan, dikarenakan ekstrakurikuler ini memiliki jadwal latihan yang rutin yaitu 3 kali dalam seminggu pada hari Senin, Rabu dan

Jum'at pukul 16.00-18.00 WIB. Ekstrakurikuler bola voli ini terbagi menjadi dua tim yakni putra dan putri.

Ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Dharma Patra terbentuk tahun 2005, dengan kejuaraan yang pernah diikuti antara lain Piala Bupati, Marinir *Cup*, dan O2SN. Dalam siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tersebut sebelumnya ada beberapa siswa yang sering bermain bolavoli di daerahnya masing-masing. Sarana dan prasarana di sekolah tersebut terbilang baik, mereka memiliki 1 lapangan sepakbola, 1 lapangan basket, 1 lapangan *futsal*, 1 lapangan bolavoli dan gedung serbaguna.

Kegiatan Ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Dharma Patra masih dalam pembinaan sekolah yaitu Guru PENJAS yang menjadi guru tetap di sekolah tersebut yang bernama Bapak Sofyan. Pelatih tim Ekstrakurikuler ini adalah Ridho yang merupakan mantan pemain bola voli berprestasi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada tim bola voli putra pada hari Jum'at tanggal 24 April 2016 di lapangan bola voli ekstrakurikuler SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan dan informasi yang diperoleh dari pelatih, para pemain masih belum memiliki pukulan yang kuat dan lompatan yang tinggi (karna lemahnya *power* otot lengan dan *power* otot tungkai). Hal ini dapat dilihat ketika pemain melakukan *smash*, bola pukulan mereka tidak kuat dan tajam, sehingga mudah dikembalikan oleh lawan dan juga bola sering tidak melewati net.

Dari hasil tes pendahuluan yang telah dilakukan dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang dimiliki siswa

masih kurang baik bila disesuaikan dengan norma *power* otot lengan dan *power* otot tungkai. Peneliti menduga bahwa hal ini sangat berpengaruh terhadap hasil *smash*. Maka dengan itu perlu dilakukan suatu latihan yang membentuk *power* otot lengan dan *power* otot tungkai. Untuk memiliki *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang baik dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan *rubber resistance* untuk *power* otot lengan dan *front cone hops* untuk *power* otot tungkai. Dengan menerapkan kedua latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Dharma Patra.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk memberikan solusi berupa suatu penelitian dengan judul “Kontribusi Latihan *Rubber Resistance* dan Latihan *Front Cone Hops* Terhadap Hasil *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Apakah *power* otot lengan berkontribusi terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli? Apakah *power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli? Apakah latihan *rubber resistance* dapat memberikan kontribusi terhadap *power* otot lengan? Apakah latihan *front cone hops* dapat memberikan kontribusi terhadap *power* otot tungkai? Apakah latihan *rubber resistance* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* dalam permainan

bola voli? Apakah latihan *front cone hops* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli? Apakah latihan *rubber resistance* dan *front cone hops* memberikan kontribusi secara bersamaan terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpersi yang berbeda dan masalah yang lebih meluas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah: “Kontribusi Latihan *Rubber Resistance* dan Latihan *Front Cone Hops* Terhadap Hasil *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, serta batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *rubber resistance* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *front cone hops* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *rubber resistance* dan latihan *front cone hops* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *rubber resistance* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016.
2. Untuk Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *front cone hops* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi secara bersama-sama latihan *rubber resistance* dan latihan *front cone hops* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi para pembina dan pelatih bola 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. Memberikan informasi ada tidaknya kontribusi bersama latihan *front cone hops* dan latihan *rubber resistance* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016.
3. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi para atlet, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga bola voli khususnya dalam peningkatan *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan hasil *smash* dalam permainan bola voli.

4. Mengungkap satu dari sekian banyak permasalahan yang ada dalam olahraga, khususnya dalam permainan bola voli.
5. Bagi penulis untuk memperkaya pengetahuan dalam permainan bola voli dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.



THE
Character Building
UNIVERSITY