

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A.Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktifitas fisik yang mana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka baik yang dia dalam individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi di bidang olahraga yang digeluti diharapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat.

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan *libero*. Permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara *passing* yang diakhiri dengan *smash* pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu. Tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola ke arah bidang lapangan lawan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga sentuhan yang terdiri dari operan lengan depan kepada pengumpan yang selanjutnya diberikan kepada penyerang, dan sebuah *spike* yang diarahkan ke bidang lapangan lawan.

Saat ini permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari di dunia. Permainan ini bisa dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat desa maupun kota.

Permainan bola voli sangat digemari oleh masyarakat karena permainannya yang mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan ruang yang cukup luas, sehingga banyak dijumpai lapangan bola voli di berbagai daerah. Permainan bola voli walaupun mudah dimainkan memerlukan keterampilan dasar bermain yang memadai. Beberapa keterampilan dasar tersebut meliputi *passing* atas dan *passing* bawah, *smash*, *block*, serta servis yang meliputi servis bawah, servis atas dan servis lompat (*Jumping Service*).

Kemajuan dan perkembangan permainan bola voli yang terjadi saat ini sangatlah baik untuk itu diharapkan agar banyak yang memberikan kontribusi dalam pengembangan, penciptaan temuan-temuan baru yang berupa bentuk-bentuk latihan yang lebih baik untuk kedepannya meliputi aspek fisik, teknik, dan taktik/strategi serta mental. Sehingga setiap masalah yang akan dihadapi dapat diatasi dengan terus membenahi diri, dengan cara mengembangkan, mengevaluasi dan memperbaiki dari segala sektor pendukung serta terus mencari metode dan teknik yang lebih efektif dan efisien agar dapat menghasilkan atlet yang prestasinya lebih baik dan akhirnya memperoleh tim yang lebih berprestasi.

Dalam permainan bola voli terdapat teknik-teknik dasar diantaranya adalah *passing* atas, *passing* bawah, servis, *smash*, dan blocking. Penguasaan

teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu pertandingan. Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *smash* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka sebanyak-banyaknya serta meraih kemenangan karena permainan bola voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan.

*Smash* adalah tindakan memukul bola dari atas *net* ke bawah dengan kekuatan besar, masuk kebagian lapangan lawan. Hal itu dapat dilihat dari kerasnya bola yang dihasilkan, bahwa teknik *smash* datangnya bola lebih keras dan lebih menyulitkan bagi penerima bola. Semua sikap memukul bola ke daerah lawan kecuali servis dan block adalah merupakan pukulan serangan.

*Club* bola voli Disapora BINJAI berdiri sejak tahun 1981 dan merupakan salah satu club yang ternama di BINJAI. Disamping dengan nama besarnya club BINJAI letaknya juga sangat strategis di pusat kota BINJAI di Jl. Jambi No.2 dan mempunyai 17 atlit putri, memiliki 20 bola voli 2 lapangan bola voli dan mempunyai 1 orang pelatih putri. Frekuensi latihan 3 kali dalam 1 minggu yang dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, Jum'at. Waktu latihannya dimulai pada pukul 16.00-18.00 WIB. Club Disapora BINJAI ini sangat berkembang dari tahun pertama ketahun berikutnya, club bola voli putri ini juga telah menunjukkan prestasi dan sering mengikuti iven-iven ataupun turnamen-turnamen antar kota BINJAI.

Peneliti melakukan pengamatan dan observasi pada tanggal 09 November tahun 2016 terhadap club bola voli putri disapora BINJAI. Dari pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan di lapangan terhadap club bola voli disapora BINJAI. Peneliti mendapati bahwa dalam suatu pertandingan tim tersebut dalam melakukan *smash* kebanyakan mengarah di belakang garis serang dan terkadang tidak melewati net sedangkan kecepatan *smash* yang dimiliki masih kurang baik.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih yang bernama sujono pada saat melakukan observasi, bahwa club bola voli putri disapora BINJAI mengalami masalah pada saat melakukan *smash*, karna kurang maksimalnya latihan yang diberikan oleh pelati seperti *Push-Up* dan *Box Jump* sehingga atlet masih banyak yang kurang dalam melakukan *Smash* Hal ini dibuktikan dengan hasil tes pendahuluan *smash* yang penulis lakukan selama melakukan observasi pada club bola voli putri disapora BINJAI.

Mnurut Sajoto(1988:55) Pada saat melakukan *smash* diperlukan dukungan dari unsur kondisi fisik lainnya seperti daya ledak (*power*) otot tungkai, daya ledak (*power*) otot lengan, kelentukan, ketepatan reaksi, kelincahan, serta koordinasi otot-otot tubuh. Tanpa memperhatikan faktor pendukung tersebut, maka *smash* tidak dapat dilakukan dengan maksimal. Sebab, dalam melakukan *smash* di butuhkan unsur-unsur tersebut di atas guna memperoleh hasil yang maksimal pada saat melakukan *smash* sehingga gerakan *smash* lebih cepat menuki kebawah atau kedaerah lawan

Mengingat hal tersebut di atas maka perlu diberikan bentuk latihan yang bertujuan Untuk meningkatkan kemampuan melakukan tehnik *smash* maka latihan khusus yang dapat diberikan kepada atlit adalah latihan yang mengarah kepada peningkatan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai. Dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dan otot tungkai ada beberapa bentuk latihan, seperti bentuk latihan *push-up* dan *box jump push-up* dan *box jump* adalah merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan *power* otot lengan dan otot tungkai, tujuan utamanya adalah mendapatkan kemampuan untuk melakukan lompatan melakukan *smash* dengan baik dan benar, Sajoto, (1988:55). Cara pelaksanaan *push-up* adalah sebagai berikut: *push-up* dilakukan dalam posisi telungkup dengan titik tumpu berada pada telapak tangan dan ujung-ujung jari kaki. *push-up* dapat dilakukan dalam menggunakan beban badan sendiri. Sedangkan *box jump* dengan cara melompat – lompat dengan menggunakan *box jump* maka akan menghasilkan *power* yang besar pada otot lengan dan tungkai.

Dari kedua bentuk latihan di atas, dimana bentuk latihannya akan berpengaruh pada peningkatan kekuatan otot lengan dan otot tungkai, maka dilakukan penelitian terhadap kedua bentuk latihan tersebut akan diteliti, sehingga akan dapat dilihat hasilnya sejauhmana peningkatan kemampuan *smash* yang dilakukan atlit putri club disapora BINJAI

#### **A. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan yang diuraikan dalam latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah: Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *smash* dalam permainan bola voli? Sejauh mana kemampuan fisik akan mempengaruhi peningkatan *smash*? Apakah latihan *Push-up* dapat mempengaruhi *smash* dalam permainan bola voli? Apakah latihan *Box Jump* dapat mempengaruhi *smash* dalam permainan bola voli? Apakah latihan *push-up* dan *box jump* dapat memberikan kontribusi terhadap *smash* dalam permainan bola voli? Apakah latihan *push-up* dan *box jump* dapat memberikan kelincahan dalam permainan bola voli? Apakah latihan *push-up* dan *box jump* dapat memberikan keseimbangan dalam permainan bola voli? Apakah latihan *push-up* dan *box jump* dapat memberikan kelenturan dalam permainan bola voli? Apakah latihan *push-up* dan *box jump* dapat memberikan kekuatan kaki dalam permainan bola voli? Apakah latihan *push-up* dan *box jump* dapat memberikan kekuatan tangan dalam permainan bola voli?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar terhindarnya dari pemahaman yang salah dalam melakukan penelitian ini maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu untuk mengetahui kontribusi latihan *push-up* dan *box jump* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan Bola voli putri di papora BINJAI

### **D. 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 *Push-up* terhadap hasil *Smash* bola Voli Pada Putri Club disapora BINJAI?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Box Jump* terhadap hasil *Smash* bola Voli Pada Putri Club disapora BINJAI?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Push-up* Dan *Box Jump* terhadap hasil *Smash* bola Voli Pada Putri Club disapora BINJAI?

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

Tujuan peneliti secara umum adalah untuk meningkatkan hasil *smash* pada club disapora BINJAI. Adapun tujuan penulis dalam meneliti masalah ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Push-up* terhadap hasil *Smash* Bola Voli pada atlit Putri Club disapora BINJAI Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Box Jump* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pada atlit Putri Club disapora BINJAI Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Puh-ups* dan *Box Jump* terhadap kemampuan *Smash* Bola Voli Pada atlit Putri Club disapora BINJAI Tahun 2016.

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

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat :

1. Memberikan Informasi ada tidaknya pengaruh *push-up* terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada atlit putri club BINJAI.
2. Memberikan Informasi ada tidaknya pengaruh *Box Jump* terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada atlit putri club disapora BINJAI.
3. Untuk Mengetahui mana yang lebih baik antara *Push-up* dan *Box jump* terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada atlit putri Club disapora BINJAI.
4. Sebagai bahan referensi bagi penulis lain yang ingin mangadakan penelitian yang sama dan sebagai penambahan wawasan ilmu pengetahuan dan peningkatan prestasi dalam cabang olahraga bola voli di dalam pembinaan dan perkembangannya.
5. Sebagai bahan meningkatkan kualitas tatanan akademik bermutu dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
6. Sebagai tambahan untuk ilmu dan wawasan bagi penulis





THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY