

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia. Hampir setiap desa/kelurahan akan dijumpai lapangan bola voli sebagai olahraga rutin yang dilakukan kelompok masyarakat. Selain itu hampir di setiap sekolah telah memiliki lapangan bola voli yang digunakan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler para Siswa. Permainan bola voli dalam perkembangannya semakin dapat diterima dan digemari masyarakat, ini terjadi karena permainan bola voli merupakan olahraga yang cukup menarik dan mudah dimainkan. Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya seseorang bisa bermain bola voli dengan baik bila mampu menguasai teknik-teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan permainan bola voli. Adapun teknik-teknik dasar bola voli adalah sebagai berikut:

1. Pasing atas
2. Pasing bawah
3. *Set up*
4. Servis
5. *Smash*
6. *Block*

Dari uraian diatas yang telah dikemukakan dan dijelaskan bahwa untuk beroperasi optimal seseorang harus menguasai teknik dasar bola voli, dengan

mengusai teknik dasar tersebut maka seseorang dapat bermain bola voli dengan baik. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah mencapai suatu prestasi maksimal. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seseorang. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus memiliki suatu kondisi fisik yang baik, terkait dengan hal itu cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik dan psikis secara menyeluruh, sehingga kondisi fisik ini merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal.

Salah satu teknik- teknik dasar yang mempengaruhi permainan bola voli adalah servis. Servis adalah pukulan awal permainan bola voli yang dilakukan pemain belakang sebelah kanan. Dalam permainan bola voli ada beberapa jenis servis. Adapun jenis-jenis servis diantaranya:

1. *Underhand service*
2. *Float service*
3. *Topspin service*
4. *Jumping service.*

Servis juga merupakan serangan awal dalam permainan bola voli. Dalam penelitian ini servis yang digunakan adalah *jumping* servis. *Jumping* servis adalah suatu pukulan servis yang menyerupai *smash* dan disebut juga sebagai serangan awal permainan. Untuk mendapatkan *Jumping* servis yang baik dan akurat maka para pemain bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja tetapi memelihara kondisi fisik yang baik merupakan syarat yang penting. MAN

Lubuk Pakam adalah salah satu sekolah yang mempunyai prestasi dalam berbagai bidang ekstrakurikuler, salah satunya adalah cabang olahraga bola voli. Adapun prestasi yang di raih.

1. Juara II Pekan Olahraga Pelajar Sumatera Utara Tahun 2016
2. Juara II Tingkat SMA Sederajat pada kejuaraan Darmawangsa Cup Tahun 2015

Dari hasil observasi di lokasi penelitian pada 6 September 2016 dapat diketahui permainan bola voli ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam Deli Serdang cukup baik, hal ini dapat dilihat dari prestasi yang sudah diperoleh. namun jika dirujuk pada kemampuan *jumping servis* masih terdapat kelemahan, hal ini dibuktikan dari hasil *jumping service* yang dilakukan selalu dapat dikembalikan lawan, bola selalu tidak sampai ke dalam lapangan lawan serta bola mengenai net.

Berdasarkan observasi juga dapat dilihat bahwa kurangnya kemampuan melakukan *jumping servis* disebabkan kurangnya latihan yang mengarah pada peningkatan daya ledak otot tungkai dan lengan yang baik. Berdasarkan hasil observasi peneliti, maka perlunya diberikan latihan yang merujuk terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dan bentuk latihan itu adalah *knee tuck jump*. Sedangkan untuk peningkatan kekuatan otot lengan diberi latihan *overhead throw medicine ball*.

Latihan *knee tuck Jump* dan *overhead throw medicine ball* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan otot lengan. Selain itu kedua latihan ini mempunyai gerakan yang hampir sama pada saat melakukan *Jumping servis* sehingga dapat menghasilkan

rangsangan yang lebih besar terhadap kekuatan otot tungkai dan otot lengan. Karena dalam pelaksanaan *jumping servis* dalam permainan bola voli, dukungan otot tungkai dan otot lengan sangat besar pengaruhnya dalam meningkatkan kemampuan *jumping servis*.

Berangkat dari kenyataan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Kontribusi Latihan *Knee Tuck Jump* Dengan Latihan *Overhead Throw Medicine Ball* Terhadap Hasil *Jumping Servis* Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam 2016/2017”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian dan latar belakang masalah di atas, dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mendukung kemampuan melakukan *jumping servis* dalam permainan bola voli?
2. Apakah kondisi fisik memiliki kontribusi terhadap kemampuan *jumping servis*
3. Apakah latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan kemampuan *jumping servis*?
4. Apakah latihan *overhead throw medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan *jumping servis*?
5. Apakah kedua bentuk latihan ini mampu memberi kontribusi terhadap kemampuan *jumping servis* dalam permainan bola voli?

### C. Pembatasan Masalah

Beranjak dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan maka penelitian ini dibatasi pada kontribusi latihan *knee tuck Jump* dengan *overhead throw medicine ball* terhadap kemampuan *jumping* servis dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam 2016.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah, yakni:

1. Apakah ada kontribusi latihan *knee tuck Jump* terhadap kemampuan *jumping* servis dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam?
2. Apakah ada kontribusi latihan *overhead throw medicine ball* terhadap kemampuan *jumping* servis dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam?
3. Apakah ada kontribusi latihan *knee tuck Jump* dengan *overhead throw medicine ball* terhadap kemampuan *Jumping* servis dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam?

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi latihan *knee tuck Jump* terhadap kemampuan *jumping* servis dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam.

2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi latihan *overhead throw medicine ball* terhadap kemampuan *jumping servis* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi latihan *knee tuck Jump* dengan *overhead throw medicine ball* terhadap kemampuan *jumping servis* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam.

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

Dari kegiatan penelitian yang dilakukan penulis ini akan memberikan Manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan dibidang olahraga khususnya *volley ball*. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat:

1. Bagi pelatih sebagai bahan masukan tentang pentingnya latihan *power* (daya ledak) otot tungkai dan otot lengan dalam meningkatkan *jumping servis* dalam permainan bola voli.
2. Bagi guru olahraga sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar permainan bola voli khususnya *jumping servis*.
3. Sebagai bahan acuan bagi para peneliti untuk selanjutnya dalam penelitian yang lebih luas lagi ruang lingkupnya, dan juga dapat memberikan suatu inspirasi yang lebih baik dalam mengembangkan olahraga.