

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang mana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka baik yang dia dalam individu maupun tim. Manusia dalam berolahraga mempunyai tujuan yang berbeda beda, ada beberapa dasar atau alasan mengapa orang melakukan kegiatan olahraga, yaitu : 1) kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga untuk mengisi waktu luang, 2)kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, 3)kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit dan, 4)kegiatan olahraga untuk prestasi yang setinggi-tingginya (sajoto, 1995:1). Banyak bentuk dan cabang olahraga yang telah berkembang dewasa ini, salah satunya adalah permainan bola voli.

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang digemari diseluruh penjuru Indonesia. Hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia menyukai olahraga ini,permainan bola voli di mainkan oleh enam orang dalam satu regu, dan cabang olahraga voli ini cukup berkembang dan menjadi salah satu olahraga hiburan pada umumnya, karena olahraga ini dapat dilakukan dengan fasilitas sederhana apabila fasilitas yang sempurna tidak ada, dan cabang olahraga voli ini memiliki nilai jual di Indonesia. Hal ini dapat di lihat dengan adanya pemain asing yang bermain di liga voli Indonesia, atau yang disebut juga dengan Pro Liga didalam permainan bola voli terdapat beberapa tehnik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain.

M. Yunus (1992 : 113) mengatakan bahwa tehnik dasar dalam permainan bola voli yaitu ; *servis, passing atas, passing bawah, smash, dan block*. Salah satu diantara tehnik tersebut ada yang memiliki karakteristik gerak yang spesifik yaitu *smash*. Tehnik memukul bola seperti halnya *smash* merupakan suatu tehnik yang efektif dalam mencetak angka apabila dilaksanakan secara tepat. Pukulan yang keras dengan aliran laju bola yang deras serta penempatan bola yang akurat di daerah yang sulit di jangkau lawan akan sangat merepotkan pemain lawan dan yang pastinya akan menghasilkan angka yang akhirnya akan membawa pada suatu kemenangan. Selain tehnik yang baik, pelaksanaan *smash* juga harus di dukung kondisi fisik dan tehnik yang baik pula, tehnik dan fisik merupakan satu kesatuan yang tidak dapat di pisahkan dan saling mendukung dan juga didukung dengan taktik permainan yang baik pula. Oleh karena itu seorang atlet di tuntutan memiliki kondisi fisik dan tehnik yang baik apabila ingin berprestasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Sajoto (1988:25) yang mengatakan “ seorang olahragawan tidak akan dapat melakukan tehnik-tehnik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek”. Kondisi fisik merupakan suatu kunci untuk mencapai hasil maksimal.

Faktor kondisi fisik yang mempengaruhi tehnik *smash* adalah *power* otot tungkai dan *power* otot lengan, dimana kedua kondisi fisik ini yang sangat utama dalam mendukung pelaksanaan *smash*. *Power* otot tungkai sangat berperan dalam melakukan lompatan, dan *power* otot lengan berperan pada saat memukul bola, semakin baik *power* otot tungkai seorang pemain bola voli, maka akan semakin tinggi lompatannya dan akan semakin memudahkan posisi tubuh pada saat akan melakukan *smash*. Bomp (1983:57) mengatakan *power* atau daya ledak

merupakan hasil paaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Sementara itu *power* otot lengan berperan pada saat melakukan *smash*. Apabila *power* otot lengan telah terbentuk, maka akan semakin mudah bagi seorang atlet untuk memukul dan dapat meluncur dengan cepat pada daerah lawan dan juga akan menghasilkan skor.

Berdasarkan proses latihan dan hasil observasi pertama pada hari kamis tanggal 14 february tahun 2019 tepat di lapangan bola voli Helvetia pada pukul 16.00 wib, penulis melakukan pengamatan dan melihat bahwa atlet yang mengikuti latihan di lapangan Helvetia ini memiliki kualitas *smash* open yang relative rendah. Oleh karena itu, muncul lah suatu pemikiran penulis untuk memberikan suatu bentuk latihan yang mana dapat diharapkan bermanfaat pada atlet bola voli putri TVRI tahun 2019 untuk meningkatkan hasil *smash* pada permainan bola voli. Adapaun bentuk latihan yang diberikan antara lain latihan *sigle leg puss off*, latihan *medicine ball overhead throw*, dan latihan *dumbel wrist curl*, dimana latihan ini diharafkan dapat meningkatkan hasil *smash* pada atlet bola voli putri TVRI tahun 2019.

Hasil dari observasi dan wawancara selasa - jum'at tanggal 13 Januari 2019, pada pukul 16.00 di lapangan TVRI dengan jumlah atlet 15 orang. Peneliti langsung mengamati ke lapangan bola voli saat mereka sedang melakukan *game*.

Peneliti tidak hanya mangamati atlet pada saat bermain *game* saja, tetapi peneliti juga mengamaati ketika saat mereka melakukan teknik-teknik dasar dari mulai *service*, *passing* bawah, *passing* atas dan *smash*. Pada saat mereka melakukan gerakan *smash*, saya melihat ada yang menganjal pada mereka pada saat

melakukan *smash*, yang mana ketika mereka melakukan *smash*, *smash* mereka sangat mudah di ambil oleh pihak lawan, dan bola yang tidak sampai ke arah lapangan lawan di akibatkan bola menyangkut pada net, dan banyak bola hasil *smash* keluar dari lapangan (*out*). Dan saya tidak melihat dari sisi itu saja, tetapi saya melihat juga dari sisi lain, yaitu ketika mereka melompat pada saat melakukan *smash*, dan ternyata dari lompatan mereka juga saya melihat kurang baik ketika melakukan *smash*.

Hal itu dapat dilihat ketika pemain melakukan *smash* dimana pemain belum bisa melakukan *smash* dengan baik dan yang diinginkan, kemudian saat mereka melakukan lompatan, saya juga memperhatikan kurang maksimum nya ketika melakukan *smash*, yang mana ketika melakukan *smash* mengakibatkan bola tidak melewati atau menyangkut ke net. Lalu gerak kaki yang lambat sehingga bola datang yang mengakibatkan bola tidak tepat mengenai tangan atlet. Lalu ketepatan tangan dengan bola tidak tepat pada bola yang hasil pukulannya menjadi tidak keras, dan tidak terarah sehingga bola keluar dari lapangan, kekuatan tangan atlet yang masih lemah yang mengakibatkan pukulan yang lemah dan tidak kuat. Dan tidak hanya itu saja permasalahan mereka pada saat melakukan *smash*, saya juga melihat kelentukan tangan mereka pada saat melakukan *smash*, ternyata kelentukan tangan yang kurang lentuk juga dapat mengakibatkan kurangnya hasil *smash* yang sempurna, maka dari pada itu, saya juga ingin meneliti tentang kelentukan tangan mereka.

Berdasarkan dari masalah yang sudah ditemukan, peneliti ingin memberikan bentuk program latihan yang diharapkan dapat meningkatkan hasil

smash pada atlet putri *club* TVRI. Adapun bentuk latihan yang akan diberikan antara lain latihan *Singel Leg Puss Off*, latihan *Medicine Ball Overhead Throw* dan latihan *Dumbel Wrist Curl*. Latihan *Singel Leg Puss Off* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, dengan latihan ini dapat berpengaruh pada hasil *smash*, sehingga bisa melakukan lompatan yang tinggi. Bentuk latihan *Medicine Ball Overhead Throw* merupakan latihan yang melatih *power* otot lengan, sebab gerakan yang dilakukan juga dapat merangsang *power* otot lengan. Sedangkan *Dumbel Wrist Curl* merupakan latihan untuk meningkatkan kelentukan pada tangan.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang, kontribusi latihan *singel leg puss off*, Latihan *medicine ball overhead throw* dan Latihan *dumbel wrist curl* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putri *Club* TVRI Tahun 2019.

Adapun alasan peneliti ingin mengetahui apakah ada Kontribusi Latihan *Single Leg Puss Off*, Latihan *Medicine Ball Overhead Throw* dan Latihan *dumbel Wrist Curl* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putri *Club* TVRI Tahun 2019.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah , maka masalah yang diteliti dapat didefinisikan sebagai berikut : Apakah latihan *Single Leg Puss Off* memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli? Apakah latihan *Medicine Ball Overhead Throw* berkontribusi terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli? Apakah latihan *Dumbel Wrist Curl* terhadap

peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli? Latihan manakah yang dapat lebih meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah ketiga bentuk latihan ini mampu memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* 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 *Single Leg Puss Off* dengan latihan *Medicine Ball Overhead throw* dan latihan *Dumbel Wrist Curl* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Putri *club* TVRI Tahun 2019.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Single Leg Puss Off* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri *club* TVRI tahun 2019
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap hasil *smash* pada tim bola voli pada atlet putri *club* TVRI tahun 2019
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Dumbel Wrist Curl* terhadap hasil *smash* tim bola voli pada atlet putri *club* TVRI tahun 2019
4. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara *Single Leg Puss Off*, Latihan *Medicine Ball Overhead Throw* dan latihan *Dumbel Wrist Curl* terhadap hasil *smash* tim bola voli pada atlet putri *club* TVRI tahun 2019

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Single Leg Puss Off* terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli pada atlet putri *club* TVRI tahun 2019
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli pada atlet putri *club* TVRI tahun 2019
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Dumbel Wrist Curl* terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli pada atlet putri *club* TVRI tahun 2019
4. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Single Leg Puss Off*, Latihan *Medicine Ball Overhead Throw* dan latihan *Dumbel Wrist Curl* terhadap hasil *smash* tim bola voli pada atlet putri *club* TVRI tahun 2019

F. Manfaat Penelitian

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

1. Sebagai masukan bagi pelatih *club* TVRI tentang bentuk latihan kondisi fisik dalam meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli
2. Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga bola voli khususnya dalam meningkatkan kemampuan *smash*
3. Sebagai bahan masukan bagi atlet bola voli dalam melaksanakan latihan bola voli sehingga dapat meningkatkan prestasi

4. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah , dan juga dapat dijadikan sebagai bahan diskusi ,seminar, maupun objek penelitian selanjutnya
5. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat eksperimen maupun non eksperimen

