

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga 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 tehnik khusus seperti control 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 Berandan 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 yang memiliki ekstrakurikuler bola voli yang terletak di kota Pangkalan Berandan, SMA N 1 Babalan merupakan sekolah yang berada di jalan Melati No.1 Pangkalan Berandan. SMA N 1 Babalan ini mengadakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah cabang olahraga bola voli. Ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Babalan 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 bola voli di daerahnya masing-masing. Sarana dan prasarana di sekolah tersebut terbilang baik, mereka memiliki 5 bola voli, 1 net, dan 1 lapangan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada pelatih pada hari Jum'at tanggal 24 April 2015 di lapangan bola voli ekstrakurikuler SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan dan informasi yang diperoleh dari pelatih bola voli, pemain masih belum memiliki pukulan yang kuat dan lompatan yang tinggi (karna lemahnya *power* otot tungkai dan *power* otot lengan). 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 (dapat dilihat pada lampiran 2) disimpulkan oleh peneliti bahwa *power* otot lengan dan otot tungkai yang dimiliki siswa masih kurang baik bila disesuaikan dengan norma acuan *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 *decline push-up* untuk *power* otot lengan dan *depth jump leap* 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 N 1 Babalan.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk memberikan solusi berupa suatu penelitian dengan judul “Kontribusi Latihan *Depth Jump Leap* dan Latihan

Decline Push-Up Terhadap Hasil Smash Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan Tahun 2015.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi yaitu : 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 *decline push-up* dapat memberikan terhadap otot lengan? Apakah latihan *depth jump leap* dapat memberikan kontribusi terhadap *power* otot tungkai? Apakah latihan *decline push-up* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli? Apakah latihan *depth jump leap* dapat memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli? Apakah latihan *decline push-up* dan *depth jump leap* memberikan kontribusi secara bersamaan terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang terlampau luas dan interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah : “Kontribusi latihan *depth jump leap* dan latihan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan tahun 2015”.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dapat diteliti, yakni :

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan tahun 2015?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan tahun 2015?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *depth jump leap* dan latihan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan tahun 2015?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan tahun 2015.
2. Untuk Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan tahun 2015.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi secara bersama-sama latihan *depth jump leap* dan latihan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat 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 *depth jump* dan latihan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan tahun 2015.
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 pemaian bola voli dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.