

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga permainan bola voli, pemain bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi dituntut kondisi fisik yang baik karena merupakan syarat-syarat penting dalam penguasaan keterampilan dalam permainan bola voli. Kondisi fisik ini merupakan modal dasar dalam mencapai keterampilan yang optimal. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seseorang berarti akan sulit menjalankan program latihan dengan baik dan akhirnya keterampilan akan sulit dicapai. Berbagai upaya melalui latihan fisik telah dikembangkan oleh banyak ahli fisiologi dan pelatih seperti latihan kekuatan, keseimbangan, latihan kecepatan dan waktu reaksi latihan daya tahan, kelentukan dan kelincahan.

Factor kondisi fisik yang mempengaruhi teknik *smash* adalah *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan keseimbangan tubuh, dimana ketiga bentuk latihan kondisi fisik ini yang sangat utama dalam mendukung pelaksanaan *smash*. *power* otot tungkai sangat berperan dalam melakukan lompatan, *power* otot lengan berperan pada saat memukul bola voli, dan keseimbangan tubuh sangat berperan untuk mendarat setelah melakukan *smash* dalam permainan bola voli. Semakin baik *power* otot tungkai seorang pemain bola voli, maka akan semakin tinggi lompatan dan akan semakin memudahkan posisi tubuh pada saat melakukan *smash*. Sementara itu *power* otot lengan berperan pada saat melakukan *smash*.

Apabila *power* otot lengan telah terbentuk, maka akan semakin mudah bagi seorang siswa untuk memukul bola voli. Dengan *power* otot lengan diharapkan bola yang dipukul akan dapat meluncur dengan cepat pada daerah lawan dan juga akan menghasilkan skor. dan keseimbangan tubuh sangat berperan untuk mendarat setelah melakukan *smash* dalam permainan bola voli. Apabila keseimbangan tubuh siswa sudah baik, maka akan semakin mudah bagi siswa untuk mendarat setelah melakukan *smash* dalam permainan bola voli.

Pembinaan kondisi fisik khususnya didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan bola voli. Sebagai contoh untuk teknik lompatan dalam melakukan *Smash* dalam permainan bola voli seorang pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan juga keseimbangan yang baik sehingga mampu melompat untuk dapat menjangkau pukulan diatas net. Semakin tinggi daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan keseimbangan tubuh pada saat melakukan *Smash* maka semakin tinggi pula kecepatan bola yang dihasilkan.

Terkait dengan hal di atas, cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, psikis secara menyeluruh, menurut M. Sajoto (1988: 57) bahwa “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat penting dalam usaha meningkatkan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Sedangkan menurut Bempa (dalam Akhmad 1994: 133) bahwa “Dalam mencapai suatu prestasi bagi seorang atlet, faktor utama yang harus dibenahi adalah faktor kondisi fisik. Karena itu program latihan fisik tidak boleh dilupakan dalam membuat program. Kalau kondisi fisik seorang atlet sudah baik, maka latihan teknik, taktik, dan strategi dapat berjalan dengan baik, dan sebaliknya apabila kondisi fisik seorang atlet kurang baik maka latihan teknik, taktik, dan strategi tidak akan berjalan dengan baik pula”.

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik ini merupakan modal besar untuk mencapai ketrampilan optimal, tanpa adanya faktor-faktor kondisi tersebut tidak tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematika latihan kurang sempurna.

Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sosa berdiri pada Tahun 2008 yang beralamat Jl. Pembangunan No.05 Pasar Ujung Batu Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas. Ekstrakurikuler ini di latih oleh dua orang pelatih yang cukup profesional yaitu : 1. Hendra dengan pengkuan sertifikat daerah 2. Fida dengan pengkuan sertifikat daerah. Ekstrakurikuler yang ada disekolah yaitu :

1. Bola kaki,
2. Futsal,
3. Bola voli,
4. Bola Takraw,
5. Pramuka, dll.

Kemudian Ekstrakurikuler yang saya teliti yaitu Ekstrakurikuler Bola voli dengan berjumlah 12 pemain.

Selanjutnya jadwal latihan Ekstrakurikuler adalah tiga kali seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, Sabtu, pukul 16.00 – 18.00 wib. Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Sosa

1. Satu lapangan Bola Voli
2. Dua net Bola Voli
3. Satu Bangku Wasit Bola Voli
4. 10 Bola Voli
5. Peluit dan lain – lain

Ekstrakurikuler Bola Voli ini telah menunjukkan prestasi dan sering mengikuti kejuaraan – kejuaraan seperti turnamen antar sekolah se Kabupaten maupun se kecamatan Sosa, dan Ekstrakurikuler Bola voli ini telah menjuari kejuaraan antar SMK dan SMA Negeri 1 Sosa.

Pada tanggal 26 februari 2015 peneliti melakukan pengamatan dan tanya jawab dengan pihak pelatih mengenai kemampuan teknik *smash* para siswa, peneliti mendapatkan informasi bahwa siswa yang mengikuti latihan di Ekstrakurikuler Bola Voli pada siswa putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sosa memiliki teknik *Smash* yang kurang baik. Ini dikarenakan lemahnya *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan keseimbangan tubuh siswa yang kurang baik.

Berdasarkan hasil observasi di SMK Negeri 1 Sosa bahwa pada saat pelatih menyampaikan materi dan teknik *smash* dalam permainan bola voli, beberapa siswa tidak dapat melakukan teknik melompat dan memukul bola sehingga pukulan tidak kuat. Hal ini terlihat ketika siswa mempraktekkan *smash* bola tidak tepat atau kembali didaerah sendiri sehingga tidak tercipta *smash*

maksimal yang dapat menambah poin. Hal ini terjadi karena kurangnya tinggi lompatan dan *Power* otot lengan serta keseimbangan tubuh yang lemah.

Teknik ini sudah baik tetapi ketika kondisi fisik otot tungkai, otot lengan dan keseimbangan yang kurang baik, maka muncul suatu pemikiran dari peneliti untuk memberikan tiga bentuk latihan yang diharapkan bermanfaat pada kecepatan memukul bola dalam permainan bola voli. Bentuk latihan yang akan diberikan oleh peneliti pada siswa yaitu bentuk latihan *Knee Tuck Jump*, latihan *Push-Up*, dan latihan *Straddle Jump to Camel Landing*.

Adapun latihan *Knee Tuck Jump* bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, latihan *Push-Up* bertujuan untuk meningkatkan *Power* otot lengan dan latihan *Straddle Jump To Camel Landing* bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada saat melakukan *smash* dalam permainan bola voli. Maka dari itu peneliti juga melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang berpengaruh dalam melakukan *Smash* dan merupakan salah satu teknik dasar yang dipergunakan untuk memperoleh otot tungkai, otot lengan dan keseimbangan tubuh yang baik pula.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang Kontribusi Latihan *Knee Tuck Jump*, latihan *Push-Up*, dan latihan *Straddle Jump To Camel Landing* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang akan di teliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : faktor-faktor apa sajakah yang mendukung hasil *Smash* bola voli ? Komponen kondisik fisik apa sajakah yang mendukung dalam melakukan *Smash* bola voli? Metode-metode apa sajakah yang dapat meningkatkan hasil *Smash* bola voli? Apakah latihan *Knee Tuck Jump* dapat meningkatkan hasil *Smah* bola voli? Apakah latihan *Push-Up* dapat meningkatkan hasil *Smash* Bola Voli? Apakah latihan *Straddle Jump To Camel Landing* dapat meningkatkan hasil *Smash* BolaVoli? 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 masalah yang lebih luas, maka dalam penelitian ini perlu dibuat pembatasan masalah yang menjadi sasaran dari penelitian dan mempertegas sasaran yang akan dicapai. Adapun pembahasan masalah pada penelitian ini yaitu : “ Kontribusi latihan *Knee Tuck Jump*, latihan *Push-Up*, dan latihan *Straddle Jump To Camel Landing* Terhadap Ketepatan Hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, apakah peneliti dapat merumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah ada kontribusi latihan *Knee Tuck Jump* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015?
2. Apakah ada kontribusi latihan *Push Up* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015?
3. Apakah ada kontribusi latihan *Straddle Jump To Camel Landing* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015?
4. Apakah ada kontribusi secara bersama-sama dari latihan *Knee Tuck Jump*, latihan *Push-Up*, dan latihan *Straddle Jump To Camel Landing* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Knee Tuck Jump* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Push-Up* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Straddle Jump To Camel Landing* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015
4. Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *Knee Tuck Jump*, latihan *Push-Up*, dan latihan *Straddle Jump To Camel Landing* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015

F. Manfaat Penelitian

Bila penelitian yang dilakukan ternyata menunjukkan adanya kontribusi yang signifikan antara ketiga bentuk latihan tersebut, maka penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Para pelatih bola voli, agar menerapkan latihan *Knee Tuck Jump*, latihan *Push-Up*, dan latihan *Straddle Jump To Camel Landing* untuk meningkatkan hasil *Smash* dalam permainan bola voli.
2. Para atlet bola voli, sebagai sumbangan pengetahuan dimana untuk meningkatkan hasil *Smash* dalam permainan bola voli dapat ditempuh dengan

latihan *Knee Tuck Jump* , latihan *Push-Up*, dan latihan *Straddle Jump To Camel Landing*.

3. Para mahasiswa, khususnya mahasiswa jurusan Kepeleatihan Olahraga dibuka kesempatan untuk meneliti dalam menyusun karya ilmiah dalam bentuk latihan yang berbeda yang juga dapat meningkatkan hasil *Smash* dalam permainan bola voli.
4. Menjadi bahan informasi dan menambah khasanah dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepeleatihan yang diperoleh selama perkuliahan.

THE
Character Building
UNIVERSITY