

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli dalam perkembangannya semakin dapat diterima dan digemari oleh masyarakat, gejala ini terjadi karena permainan bola voli merupakan olahraga yang cukup menarik. Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya seseorang hanya bisa bermain bola voli dengan baik bila mampu melakukan teknik- teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan permainan.

Untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan latihan-latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Yang dimaksud dengan latihan intensif adalah latihan beban kerja yang meningkat, baik dilakukan saat kegiatan ekstrakurikuler maupun diluar kegiatan tersebut.

Pengembangan kualitas teknik permainan bola voli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar awalnya. Karena itu penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli semestinya mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainan. Nuril Ahmadi (2007:20) menyatakan, “teknik- teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.”

Dari uraian yang telah dikemukakan di atas dijelaskan bahwa untuk berprestasi optimal seseorang harus menguasai tehnik dasar bola voli, dengan menguasai teknik dasar seseorang dapat bermain bola voli dengan baik. Selain harus menguasai teknik dasar permainan bola voli, untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga setiap individu harus memiliki kondisi fisik yang baik,

dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah mencapai prestasi maksimal.

Sajoto ( 1988 : 57 ) mengemukakan bahwa “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seseorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

*Smash* adalah aksi memukul bola di udara dengan kekuatan besar, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan. Hal itu dapat di lihat dari kerasnya bola yang dihasilkan, semakin baik teknik *smash* yang dilakukan maka semakin bagus pula hasil *smash* yang diperoleh, dan semakin bagus hasil *smash* yang dilakukan maka semakin sulit pula lawan untuk menerimanya.

SMA Negeri 3 Medan adalah salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti bola voli, pencak silat, bola basket, futsal, tarung derajat, dan tenis meja.

Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 yang beralamat di Jln. Budi Kemasyarakatan No. 3 Medan berdiri sejak tahun 2012 dan pelatih siswa ekstrakurikuler bola voli yaitu Bapak Suyono S.Pd. Siswa ekstrakurikuler yang berlatih saat ini sebanyak 18 orang. Prestasi yang diperoleh para siswa ekstrakurikuler bola voli antara lain : Peringkat IV Darma Wangsa Cup tahun 2013, Runner UP Darma Wangsa Cup tahun 2014, Juara III Darma Wangsa Cup tahun 2015.

Selanjutnya jadwal latihan para siswa putra ekstrakurikuler bola voli ini adalah tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari selasa, rabu dan jumat, pukul

15.30 - 18.00. Sarana dan prasarana cukup minim, namun demikian masih bisa di maksimalkan yaitu: lapangan bola voli, 6 buah bola, 1 buah net, pluit dan lain-lain. Observasi penulis dan hasil wawancara dengan pelatih yaitu masih banyak yang harus di benahi pada siswa ekstrakurikuler ini khususnya *smash*. Pada saat melakukan *smash* atlet tersebut belum mampu menyesuaikan datangnya bola dengan waktu saat melompat.

Sehingga tidak jarang bola akhirnya mendarat di daerah lapangan sendiri atau sangkut di net, kecepatan *smash* yang masih lemah dan penempatan arah pukulan masih banyak yang satu arah sehingga mudah terbaca oleh lawan, dan juga terkadang pemainnya pelanggaran karena menyentuh net, disebabkan tidak mampu mengontrol dan menyesuaikan langkah. Selain itu perkenaan bola yang belum tepat, akhirnya mengakibatkan bola melewati net, melambung dan keluar lapangan.

Menurut pendapat pelatih kendalanya lagi adalah pemain yang setiap tahunnya harus berganti karena para atletnya mempunyai rentang waktu tertentu karena kalasifikasi umur, sehingga pelatih harus bekerja keras setiap tahunnya untuk mencari bibit-bibit berbakat yang mempunyai kemampuan dan semangat tinggi untuk berlatih demi memperoleh prestasi dan menaikkan martabat daerah di bidang olahraga, khusus olahraga bola voli.

Menurut Barbara L (2000 : 75) Teknik dasar *smash* adalah :

“Persiapan: “mulai mendekati ketika bola telah beradah setengah dari perjalanan nya menuju anda, dua langkah terahir adalah langkah kanan dan kiri pendek atau melangkah untuk meloncat, ayunkan kedua lengan ke belakang sampai setinggi pinggang, bertumpu pada tumit, pindahkan berat badan, ayunkan lengan ke depan dan ke atas”.

Pelaksanaan: “Pukul bola dengan tangan lurus menjangkau sepenuhnya, pukul bola tepat didepan bahu pemukul, pukul bola dengan tumit telapak tangan, pukul bola pada bagian belakang bahawahnya, gukung jari anda melewati bagian atas bola, tekukan pergelangan tangan ketika jari menggulung”.

Gerakan lanjutan: “Mata mengawasi bola ketika memukul, kembali kelantai,tekkukkan lutut untuk menyerap tenaga, jatuhkan lengan sampai ke pinggul”.

Di dalam permainan olahraga yang tinggi, suatu kontrol olahraga secara sempurna merupakan persyaratan bagi pencapaian prestasi puncak individu. Dengan demikian penguasaan teknik *smash* tidak bisa didapat dengan cara instant, akan tetapi perlu di pelajari dan dilatih untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan hasil tes sementara, peneliti menemukan bahwa siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Medan belum mampu melakukan *smash* dengan maksimal. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya sehingga berpengaruh terhadap hasil *smash* siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Medan. Hal ini terlihat dari propil siswa dan data hasil tes awal *smash* yang dilakukan peneliti yang tertera pada lampiran.

Penulis merasa tertarik ingin meneliti apa sebenarnya penyebab kurang maksimalnya *smash* dari siswa-siswa tersebut, dan bagaimana cara mengatasinya, sehingga penulis ingin mencoba memberikan bentuk latihan yang mungkin bisa membantu memecahkan kesulitan pelatih dan memperbaiki hasil *smash* siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Medan. Dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Tip ke Sasaran dengan Latihan *Spike* ke Arah Sudut terhadap penigkatan hasil *smash* bola voli pada siswa putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Medan tahun 2015”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi yaitu :

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi hasil *smash* dalam permainan bola voli ?
2. Apakah faktor latihan berpengaruh terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli ?
3. Apakah faktor latihan dapat meningkatkan prestasi siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Medan tahun 2015 ?
4. Apakah faktor latihan dapat meningkatkan hasil *smash* siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Medan?
5. Apakah latihan tip sasaran berpengaruh terhadap peningkatan peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli ?
6. Apakah latihan *spike* ke arah sudut berpengaruh terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli ?

## C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang terlampaui luas dan interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah : “Perbedaan pengaruh latihan tip sasaran dengan latihan *spike* ke arah sudut terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Medan tahun 2015.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti, yaitu :

1. Apakah ada pengaruh latihan tip sasaran terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Medan tahun 2015?
2. Apakah ada pengaruh latihan *spike* ke arah sudut terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Medan tahun 2015?
3. Manakah yang lebih baik pengaruh latihan tip sasaran dan latihan *spike* ke arah sudut terhadap peningkatan hasil *smash* pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Medan tahun 2015?

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

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan tip sasaran terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Medan tahun 2015.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *spike* ke arah sudut terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Medan tahun 2015.

3. Mengetahui yang lebih baik pengaruhnya antara latihan tip sasaran dan latihan *spike* ke arah sudut terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMANegeri 3 Medan tahun 2015.

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

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Dapat menambah kreativitas pelatih dalam melaksanakan proses latihan.
2. Dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan siswa.
3. Dapat meningkatkan gerak motorik siswa.
4. Dapat menjadi motivasi, yang diharapkan mampu mengugah semangat untuk terus berusaha mendapatkan siswa-siswa yang mempunyai kemampuan dan semangat tinggi untuk berprestasi khususnya pada cabang olahraga bola voli.
5. Semoga ini menjadi awal yang baik bagi penulis dalam penulisan karya ilmiah.