

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli dalam perkembangan di zaman modern ini semakin dapat diterima dan dapat digemari oleh masyarakat, gejala ini terjadi karena permainan bola voli merupakan permainan yang cukup menarik dilihat (memiliki variasi penyerangan, baik dalam melakukan variasi bertahan) yang mengacu kepada tingkat penguasaan teknik permainan bola voli.

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, latihan kecepatan dan waktu reaksi, latihan daya tahan, kelentukan dan kelincahan.

Pembinaan kondisi fisik khususnya didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan bola voli. Sebagai contoh untuk teknik loncatan dalam melakukan *smash* dalam permainan bola voli seorang pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai dan otot lengan yang baik sehingga mampu meloncat untuk

memukul bola di atas net. Semakin tinggi daya ledak otot tungkai dan otot lengan pada saat melakukan *smash* maka semakin tinggi pula kecepatan bola yang di hasilkan.

Terkait dengan hal diatas, cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, fisikis secara menyeluruh. Seperti dikatakan Harsono (1988:153) bahwa kondisi fisik atlit memegang peran yang sangat penting dalam program latihannya. program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga demikian memungkinkan pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik.” sedangkan menurut M. Sajoto (1988 57) bahwa, kondisi fisik haruslah merupakan salah satu syarat yang sangat penting dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

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

Dalam permainan bola voli, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam teknik-teknik permainan bola voli. Dan dalam melakukan gerakan *smash* juga membutuhkan komponen kondisi fisik untuk mendukung hasil *smash* yang baik dan sempurna. Menurut Harsono

(1988:155) ada beberapa macam bentuk latihan kondisi fisik antara lain : daya tahan, stamina, kelentukan, kekuatan, power, dan daya tahan otot.

Tinggi rendahnya daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan juga mempengaruhi kecepatan *smash*, karena semakin tinggi daya ledak otot tungkai maka semakin tinggi pula raihan, semakin tinggi raihan pada saat melakukan *smash* maka bola yang dihasilkan akan semakin menungki dan apabila bola semakin menungki maka jarak jatuhnya bola akan semakin dekat dan waktu yang ditempuh akan semakin singkat.

Club Embrio Mabar berdiri pada Tahun 1987 yang beralamat Jl. Kayu Putih No. 12 Mabar. *Club* ini di latih oleh dua orang pelatih yang cukup profesional yaitu: (1) Eko Handoko dengan pengakuan sertifikat daerah dan (2) Budi Siswarno dengan pengakuan sertifikat nasional. Kemudian atlet *Club* ini terdiri atas 17 pemain,

Selanjutnya jadwal latihan *Club Embrio* adalah tiga kali seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat, pukul 16.⁰⁰ – 18.³⁰ wib. Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh *Club Embrio* adalah (1) satu lapangan bola voli, (2) dua net bola voli, (3) satu bangku wasit bola voli, (4) dua puluh dua bola voli, (5) peluit dan lain-lain.

Prestasi yang pernah diraih oleh *Club Embrio* yakni:

1. Juara 1 Piala Wali Kota Medan Tahun 2009
2. Juara 1 Ulang TVRI Ke IX Medan Tahun 2009
3. Juara 1 Antar *Club* Kota Medan Tahun 2009
4. Juara 1 Porkot Medan 2009

Dari hasil pengamatan peneliti tentang hasil *smash* dan lompatan para atlet pemain voli Putri *Club Embrio* pada bulan Oktober Tahun 2011 menunjukkan bahwa kemampuan *smash* dan kemampuan power otot tungkai masih tergolong kurang, oleh karena pemain masih belum memiliki *smash* yang kuat, cepat, terarah, dan tepat. Hal ini dapat dilihat ketika pemain melakukan *smash* dimana pemain belum dapat melakukan *smash* dengan baik sesuai dengan harapan yang diinginkan. *Smash* yang dilakukan masih belum kuat dan cepat serta *smash* yang dilakukan hanya sekedar untuk melewati bola yang di pukul dari net, sedangkan lompatan pemain dalam melakukan *smash* masih belum maksimal, seperti pada tabel berikut.

Tabel 1. 1. Data Hasil Test Kemampuan Smash Bola Voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar 2012.

No	Nama	Test Smash Bola Voli											Skor
		Sasaran					Skor	Waktu					
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
1	Ayu	0	1	0	0	1	2	0,73	0,85	1,10	0,98	0,75	4,41
2	Rika B	0	0	0	3	0	3	0,94	1,20	1,01	1,15	1,09	5,39
3	Lija	0	0	1	1	0	2	1,93	0,84	1,08	0,84	0,95	5,64
4	Sepri	0	1	0	0	1	2	0,98	0,94	1,11	1,08	0,94	5,05
5	Dian	1	2	0	1	0	3	0,94	0,84	1,10	0,847	1,10	4,82
6	Ayu G	0	0	1	0	1	2	0,76	1,07	1,05	1,18	1,04	5,01
7	Desta	1	0	0	0	0	1	1,19	0,94	0,93	1,06	1,43	5,55
8	Tiwi	0	0	1	0	0	1	1,12	0,83	0,92	0,99	0,90	4,76
9	Rani	1	2	1	1	0	5	1,08	0,83	1,07	1,07	1,02	5,07
10	Indri	1	0	1	1	1	4	1,09	1,07	0,83	0,99	1,08	5,06
11	Afni	0	1	1	0	1	3	1,94	0,91	0,87	0,91	0,85	4,48
12	Rina	0	1	1	1	0	3	0,98	0,77	0,78	0,70	0,79	4,02
13	Tika	1	1	1	1	2	6	0,68	0,42	0,92	0,68	0,72	3,42
14	Halimah	1	1	1	1	1	5	0,55	0,87	0,71	0,83	0,73	3,69
15	Widia	1	0	1	0	1	3	0,48	0,94	0,78	0,84	0,81	3,85
16	Selli	1	0	2	0	1	4	0,89	1,12	0,71	1,91	0,82	5,45
17	Riska	1	1	1	3	0	6	0,89	1,20	1,14	1,31	1,39	5,93

Dari hasil tersebut di atas dapat dikemukakan bahwa *atlet* putri bola voli *club* Embrio dalam melakukan *smash* selalu mengarah di belakang garis serang. Hal ini dikarenakan *power* otot tungkai yang kurang baik sehingga lompatan yang dimiliki oleh *altet* masih lemah.

Tabel. 1.2 Hasil Test Pendahuluan Daya Ledak (*Power*) Otot Lengan Putri Club Bola Voli Embrio

No	Nama Atlet	Usia	Berat Badan (kg)	Tolakan			Hasil	Kategori
				1	2	3		
1	Ayu	18	52	250	225	271	271	K
2	Rika B	12	45	186	210	203	210	KS
3	Lija	16	58	250	233	234	250	KS
4	Sepri	16	65	226	235	260	260	KS
5	Dian	13	44	177	194	202	202	KS
6	Ayu G	17	73	265	270	272	250	K
7	Desti	13	56	264	270	268	270	K
8	Tiwi	16	45	200	220	213	220	KS
9	Rani	16	46	217	198	230	230	KS
10	Indri	13	45	260	215	232	260	KS
11	Afni	15	51	250	280	267	280	K
12	Rina	16	54	254	230	233	254	KS
13	Tika	19	59	282	285	267	285	K
14	Halimah	19	62	260	260	259	260	KS
15	Widia	13	57	250	260	230	260	KS
16	Selli	11	56	230	231	231	231	KS
17	Riska	13	45	108	232	235	235	KS

Tabel 1.3 . Norma Daya Ledak (*Power*) Otot Lengan.

No	Putri	Klasifikasi
1	410 ke atas	Baik Sekali (BS)
2	371 – 409	Baik (B)
3	315 – 370	Sedang (S)
4	271 – 370	Kurang (K)
5	270 ke bawah	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Harsuki, 2003:336)

**Tabel 1.4. Hasil Test Awal Power Otot Tungkai Putri
Club Bola Voli Embrio**

N O	Nama Atlet	Usia	Berat Bada n (kg)	Tinggi Badan (cm)	Tinggi Raiha n (cm)	Tinggi Lompatan (cm)			Hasil	Kategori
						1	2	3		
1	Ayu	18	52	171	216	257	259	257	43	K
2	Rika B	12	45	160	211	244	243	241	33	K
3	Lija	16	58	160	209	234	233	234	25	K
4	Sepri	16	65	155	202	231	232	231	30	K
5	Dian	13	44	150	201	232	230	231	31	K
6	Ayu G	17	73	160	206	242	244	243	30	K
7	Desta	13	56	165	214	249	248	246	38	S
8	Tiwi	16	45	150	201	240	239	240	39	K
9	Rani	16	46	150	191	226	225	225	35	K
10	Indri	13	45	155	199	240	239	237	41	K
11	Afni	15	51	164	212	253	252	252	41	K
12	Rina	16	54	162	208	255	255	254	47	K
13	Tika	19	59	171	215	252	251	251	37	K
14	Halimah	19	62	173	222	260	260	259	38	K
15	Widia	13	57	172	221	258	257	256	37	K
16	Selli	11	56	165	214	230	231	231	17	K
17	Riska K	13	45	150	195	230	232	235	40	K

Tabel 1.5. Norma Power Otot Tungkai Bagi Putri Dalam Kg m/detik.

Hasil lompatan (cm)	Kategori
150	Baik sekali
120 – 149	Baik
90 – 199	Sedang
60 – 89	Kurang
60	Kurang sekali

(Sumber: Sajoto, 1988:94)

Untuk itu penulis mencoba melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang mempengaruhi dalam melakukan *smash* dan merupakan salah satu teknik dasar yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau angka dalam pertandingan dengan memberikan latihan *knee tuck jump* dan latihan *medicine ball over head*

throw. Adapun Latihan *kneek tuck jump* ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan latihan *medicine ball over head throw* bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan.

Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang "Kontribusi Latihan *Knee Tuck Jump* Dan Latihan *Medicine Ball Over Head Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri *Club Embrio* Mabar Tahun 2012".

Adapun alasan penulis adalah ingin mengetahui seberapa besar kontribusi Kontribusi Latihan *Knee Tuck Jump* Dan Latihan *Medicine Ball Over Head Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri *Club Embrio* Mabar Tahun 2012

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : faktor-faktor apa sajakah yang mendukung hasil *smash* bola voli? Komponen kondisi 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 *smash* bola voli? Apakah latihan *medicine ball over head throw* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Latihan manakah yang lebih dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah kedua bentuk latihan ini mampu memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* dalam permainan 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 masalah yang akan diteliti adalah kontribusi latihan *knee tuck jump* dengan latihan *medicine ball over head throw* terhadap hasil *smash* bola voli pemain Junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012”.

D. Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *knee tuck jump* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli pemain junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012?
2. Apakah latihan *medicine ball over head throw* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli pemain junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012?
3. Manakah lebih besar kontribusinya antara latihan *knee tuck jump* dengan latihan *medicine ball over head throw* terhadap hasil *smash* bola voli pemain junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

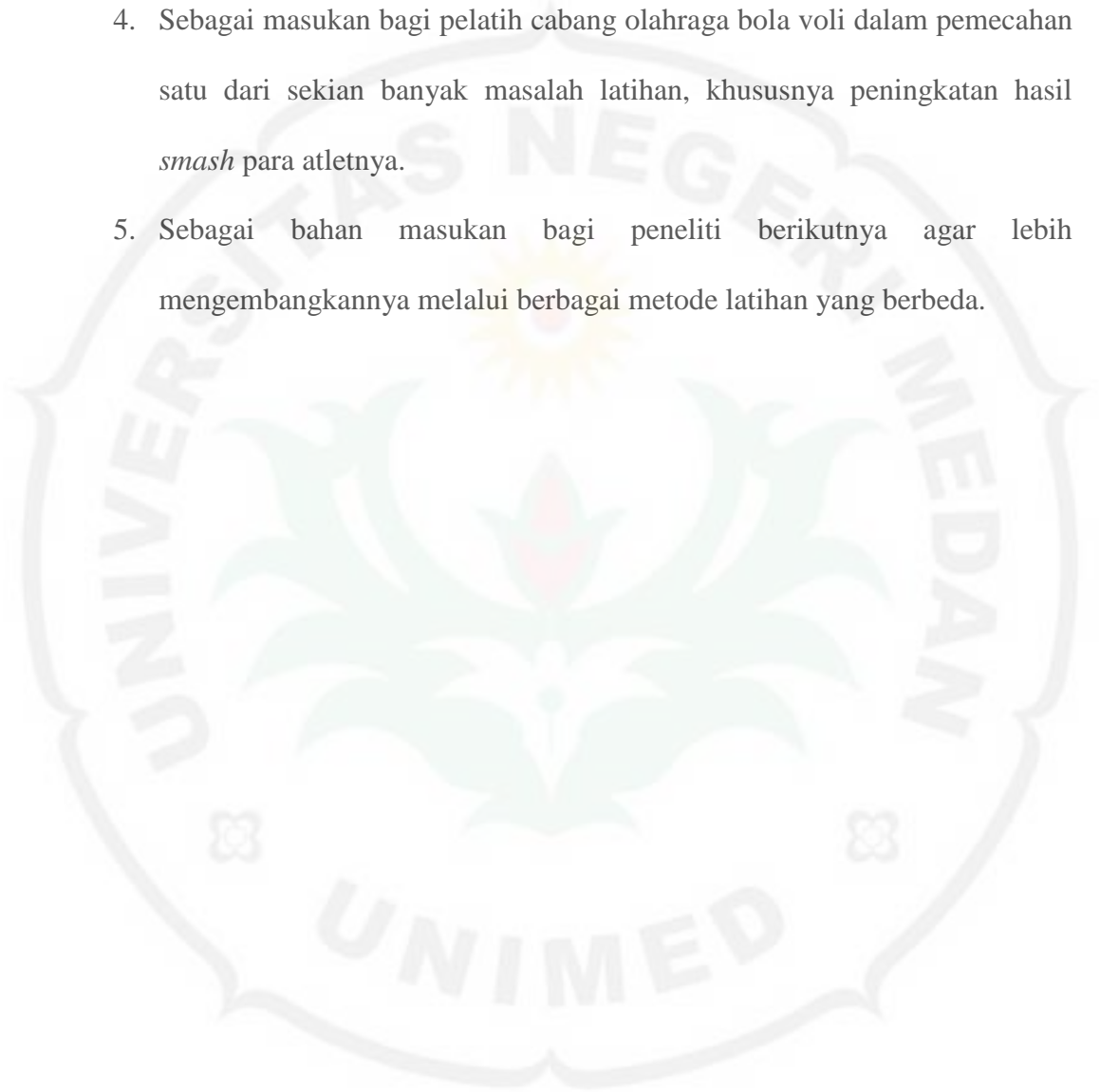
1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *smash* bola voli pemain junior Putri *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *medicine ball over head throw* terhadap hasil *smash* bola voli pemain junior Putri *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar kontribusi antara latihan *knee tuck jump* dengan *medicine ball over head throw* terhadap hasil *smash* bola voli pemain junior Putri *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan kajian lebih lanjut dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu kepelatihan olahraga.
2. Untuk menemukan informasi tentang kontribusi latihan *knee tuck jump* dengan latihan *medicine ball over head trow* terhadap hasil *smash* bola voli pemain junior Putri *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.
3. Untuk menambah khasanah peneliti kontribusi latihan *knee tuck jump* dengan latihan *medicine ball over head trow* terhadap hasil *smash* bola voli pemain junior Putri *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.

4. Sebagai masukan bagi pelatih cabang olahraga bola voli dalam pemecahan satu dari sekian banyak masalah latihan, khususnya peningkatan hasil *smash* para atletnya.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti berikutnya agar lebih mengembangkannya melalui berbagai metode latihan yang berbeda.



THE
Character Building
UNIVERSITY