

# 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).

Saat ini, olahraga bola voli dimainkan hampir seluruh Negara di dunia sampai sekarang, permainan bola voli juga masuk daftar Olimpiade, maupun dalam ajang *Sea Games*. Bola voli menjadi permainan yang menyenangkan karena olahraga ini dapat beradaptasi terhadap berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya. Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya seorang hanya biasa bermain bola voli dengan baik bila mampu melakukan teknik-teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan permainan, teknik gerakan pun harus dimulai dari gerakan dasar menuju gerakan kompleks.

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga permainan bola voli, setiap pemain haruslah menguasai teknik yang baik dalam permainan bola voli. Sudirman (2004 : 10) mengemukakan bahwa “teknik dasar permainan bola voli adalah 1. *Servis*, 2. *Pass* bawah, 3. *Pass* atas, 4. Umpan (*set-up*), 5. *Smash*, 6, Bendungan (*block*)”. Setiap teknik-teknik tersebut memiliki karakteristik gerak tersendiri yang kesemuanya merupakan komponen-komponen dalam permainan bola voli, salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *smash*.

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli, *smash* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Hal ini dikarenakan *smash* merupakan suatu pukulan yang keras, dilakukan dengan memanfaatkan keberadaan bola diudara dan diatas net yang diarahkan pada suatu sasaran tertentu di petak lawan yang berguna untuk mematikan pertahanan lawan serta mendapatkan angka dalam 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, kelenturan dan kelincahan.

Pembinaan kondisi fisik khusus 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 dan otot lengan yang baik sehingga mampu melompat 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 dihasilkan.

Terkait dengan hal diatas, cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, fisik 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 merupakan salah satu prasyarat 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. Komponen kondisi fisik tersebut adalah:

- a. Kelincahan (*agility*)
- b. Keseimbangan (*balance*)
- c. Kekuatan (*strength*)

- d. Koordinasi (*coordination*)
- e. Daya tahan-otot-kardiovaskuler (*endurance*)
- f. Kelentukan (*flexibility*)
- g. Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*)
- h. Daya ledak otot (*power*)

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 menukik dan apabila bola semakin menukik maka jarak jatuhnya bola akan semakin dekat dan waktu yang ditempuh akan semakin singkat.

Klub bola voli FKGOR VC Pematangsiantar merupakan salah satu klub yang ternama di Pematangsiantar. Disamping dengan nama besarnya, klub FKGOR VC Pematangsiantar letaknya juga sangat strategis dipusat kota pematangsiantar di Jln Merdeka tepatnya di gedung olahraga Pematangsiantar, memiliki 12 atlet putera, 10 buah bola voli, 2 lapangan bola voli *indoor* dan *outdoor* dan 2 buah net bola voli. Klub FKGOR VC Pematangsiantar berkembang dari tahun ketahun, klub voli ini juga telah menunjukkan prestasi dan sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan seperti turnamen antar klub se-sumatera utara. Klub FKGOR VC Pematangsiantar juga sering menyumbangkan pemainnya untuk membela kota madya Pematangsiantar dan juga kabupaten Simalungun pada kejuaraan PORWILSU (pekan olahraga wilayah sumatera utara).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada pelatih pada hari senin, tanggal 21 september 2011 di lapangan bola voli FKGOR VC

Pematangsiantar dan informasi yang diperoleh dari pelatih bola voli putra klub FKGOR VC Pematangsiantar, 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, kemudian posisi tangan saat memukul bola masih belum tepat, sehingga *smash* yang dilakukan hanya sekedar untuk melewati bola yang dipukul dari net, sedangkan lompatan pemain dalam melakukan *smash* masih belum maksimal.

Kualitas daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan pemain bola voli putra FKGOR VC Pematangsiantar belum dikategorikan baik. Setelah dilihat dari hasil tes pendahuluan dan juga hasil observasi, masalah utama terletak pada otot tungkai dan otot lengan. Diharapkan setelah pemain mendapatkan latihan fisik yang mendukung, akan meningkatkan *smash*, karena pemain masih berusia muda yang masih bisa diproyeksikan untuk dapat masuk dalam tim bola voli Sumatera utara hingga tingkat nasional.

Berikut data tes pendahuluan *vertical jump* dan tes *power* otot lengan serta tes *smash* yang di lakukan penulis bersama pelatih pada tanggal 23 september 2011.

**Tabel 1. Daftar Tes Pendahuluan *Vertical Jump* Atlet Putera FKGOR VC PematangSiantar Tahun 2012**

No	Nama	Usia (Tahun)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Tinggi Raihan (Cm)	Tinggi Lompatan (Cm)			Hasil (M)	power	Kategori
						1	2	3			
1	Yoki	19	65	180	243	294	295	295	0,52	103,75	<b>K</b>
2	Suhar	19	70	180	240	301	296	293	0,61	121,37	<b>S</b>
3	Heri	19	58	165	208	259	260	259	0,52	103,75	<b>K</b>
4	Yudha	19	72	180	240	296	298	299	0,59	122,22	<b>S</b>
5	Sabjun	18	65	178	235	290	290	288	0,55	106,70	<b>K</b>
6	Gilang	17	62	173	232	288	285	287	0,56	107,67	<b>K</b>
7	Aris	16	55	178	233	284	286	284	0,53	104,74	<b>K</b>
8	Safta	17	56	165	208	254	260	260	0,52	89,3	<b>Ks</b>
9	Rifki	18	55	165	209	257	255	258	0,49	100,71	<b>K</b>
10	Ifal	17	62	173	233	286	287	287	0,54	103,73	<b>K</b>
11	Rudy	18	68	180	243	296	296	294	0,53	109,58	<b>K</b>
12	Yogi	18	62	173	234	285	283	283	0,51	98,01	<b>K</b>

**Tabel 2. Norma Tes *Power* Otot Tungkai**

<b>&gt;180</b>	<b>Baik Sekali</b>
<b>150 – 179</b>	<b>Baik</b>
<b>120 – 149</b>	<b>Sedang</b>
<b>90 – 119</b>	<b>Kurang</b>
<b>&lt;90</b>	<b>Kurang Sekali</b>

Sumber : Sajoto (1988:94)

**Tabel 3. Daftar Tes pendahuluan *Power* Otot Lengan Atlet Putera FKGOR VC Pematangsiantar Tahun 2012**

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Yoki	351	K
2	Suhar	200	KS
3	Heri	290	KS
4	Yudha	251	KS
5	Sabjun	266	KS
6	Gilang	195	KS
7	Aris	350	KS
8	Safta	360	K
9	Rifki	300	KS
10	Ifal	243	KS
11	Rudy	212	KS
12	Yogi	215	KS

**Tabel 4. Norma Daya Ledak Otot Lengan**

<b>350 Kebawah</b>	<b>Kurang sekali (Ks)</b>
<b>351-350</b>	<b>Kurang (K)</b>
<b>426-524</b>	<b>Sedang (S)</b>
<b>525-599</b>	<b>Baik (B)</b>
<b>600 Keatas</b>	<b>Baik sekali (Bs)</b>

Sumber : Harsuki (2003 : 336)

**Tabel 5. Daftar Tes Pendahuluan Hasil *Smash* Atlet Putera FKGOR VC Pematangsiantar Tahun 2012**

No	Nama	Skor Sasaran					Total	Skor Waktu (detik)					Total
		I	II	III	IV	V		I	II	III	IV	V	
1	Yoki	4	5	2	1	1	13	1,12	1,12	1,11	0,90	0,80	5,05
2	Suhar	5	4	2	1	3	15	1,01	0,90	1,06	1,07	0,90	4,94
3	Heri	1	2	1	4	3	11	1,01	1,02	1,11	1,11	1,09	5,34
4	Yudha	4	5	3	2	1	15	0,96	1,21	0,96	0,89	1,11	5,04
5	Sabjun	4	4	1	2	3	14	0,97	0,96	0,80	0,91	0,89	4,53
6	Gilang	5	3	2	1	1	13	1,09	1,09	1,15	1,11	1,12	5,56
7	Aris	3	3	2	1	1	10	1,03	1,03	0,97	1,12	1,13	5,28
8	Safta	1	2	3	4	4	14	1,21	0,99	1,11	0,87	0,90	5,08
9	Rifki	2	2	1	3	4	12	1,12	0,98	1,12	0,99	0,97	5,18
10	Ifal	3	1	3	3	2	12	0,88	1,19	1,01	1,02	1,90	6,00
11	Rudy	2	5	2	1	4	14	1,20	0,89	0,71	1,17	1,16	5,13
12	Yogi	1	1	2	3	2	9	1,09	1,07	1,12	0,79	0,91	4,98

Untuk itu penulis mencoba melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang mempengaruhi dalam melakukan *smash* yang merupakan salah satu teknik dasar yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau angka dalam pertandingan dengan memberikan latihan. Dari sekian banyak bentuk latihan yang dapat menunjang peningkatan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, bentuk latihan *double leg speed hop* dan latihan *overhand simultaneous throw* diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti terhadap peningkatan hasil *smash*, dengan alasan kedua bentuk latihan tersebut hampir menyerupai dengan teknik gerakan pada saat melakukan *smash*. Adapun latihan *double leg speed hop* ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan latihan *overhand simultaneous throw* bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan serta memperbaiki posisi tangan yang salah saat melakukan *smash*.

Dengan demikian, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang, Kontribusi Latihan *double leg speed hop* dan latihan *Overhand Simultaneous*



*Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli pada atlet putera FKGOR VC Pematangsiantar tahun 2012.

Adapun alasan penulis adalah ingin mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Double Leg Speed Hop* dan latihan *Overhand Simultaneous Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putera FKGOR VC Pematangsiantar 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 *double leg speed hop* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *overhand simultaneous 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 *Double Leg Speed Hop* Dan Latihan *Overhand Simultaneous Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putera FKGOR VC Pematangsiantar Tahun 2012.

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

Bertitik tolak dari identifikasi masalah yang di kemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yakni :

1. Apakah latihan *Double Leg Speed Hop* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putera FKGOR VC Pematangsiantar.
2. Apakah latihan *Overhand Simultaneous Throw* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putera FKGOR VC Pematangsiantar.
3. Apakah latihan *Double Leg Speed Hop* dan latihan *Overhand Simultaneous Throw* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putera FKGOR VC Pematangsiantar.

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

Penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putera FKGOR VC Pematangsiantar tahun 2012.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Overhand Simultaneous Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putera FKGOR VC Pematangsiantar tahun 2012.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersamaan latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Overhand Simultaneous Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putera FKGOR VC Pematangsiantar tahun 2012.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi para Pembina dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *Double Leg Speed Hop* dan latihan *Overhand Simultaneous Throw* dapat meningkatkan hasil *smash* dalam permainan bola voli.
2. Untuk para Pembina dan pelatih bola voli sebagai rancangan untuk menyusun program latihan bola voli khususnya pada pemain bola voli FKGOR VC Pematangsiantar.
3. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi pemain, pelatih, Pembina serta pemerhati olahraga bola voli khususnya dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan hasil *smash*.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga bola voli bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun Karya Ilmiah.