

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Untuk meningkatkan prestasi disetiap cabang olahraga harus memiliki kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologi. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi yang baik dan maksimal. Beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dimiliki atlet seperti : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, daya ledak atau *power*, ketepatan, koordinasi, dan reaksi.

Kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting bagi atlet yang cabang olahraganya dominan menggunakan otot jari tangan pada pelaksanaannya. Otot jari tangan pada dasarnya berperan dalam melakukan tolakan, seperti pada cabang olahraga bola voli saat melakukan *set-up*, cabang olahraga bola basket saat melakukan *passing*, *sutting* dan lain lain sebagainya. Cabang olahraga ini sangat membutuhkan kekuatan otot jari tangan yang baik. Untuk dapat memiliki kekuatan otot jari tangan yang baik maka tidak terlepas faktor kondisi fisik seseorang pemain.

Bompa (1983 : 17 ) menyatakan bahwa : “ Kekuatan adalah kebutuhan yang sangat penting dalam proses pembentukan seorang atlet, kekuatan diartikan sebagai kemampuan sekelompok otot untuk berkontraksi secara maksimal “.

Sajoto ( 1988 : 25 ) 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.

Dalam permainan bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain dengan baik, karena itu penguasaan teknik dasar bola voli semestinya sudah sejak dini mendapat perhatian yang lebih serius lagi dalam pengembangan dan peningkatan kualitas permainan dari pemain/atlet tersebut. Menurut Durrwachter (1984 : 5 ) menyatakan bahwa “ dalam permainan bola voli harus menguasai unsur - unsur atau teknik-teknik dasar seperti *service*, *passing* atas, *passing* bawah, *set up* ( umpan ), *smash* dan *blocking*”

Sedangkan menurut sudirman (2004 : 10) mengemukakan bahwa “teknik dasar permainan bola voli menurut sistematisnya adalah 1. Servis, 2. *Passing* bawah, 3 *passing* atas, 4. *Set-up* (umpan), 5. *Smash*, dan 6. Bendungan (*blok*)”.

Setiap teknik - teknik tersebut memiliki karakteristik gerak tersendiri yang kesemuanya merupakan komponen-komponen dalam permainan bola voli, salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah *set-up* (umpan).

*Set-up* (umpan) merupakan kunci keberhasilan dalam permainan bola voli. Disamping itu *set-up* ( umpan ) dalam permainan bola voli disebut juga dengan *setter*. *Setter* adalah pemain yang bertugas untuk memberi umpan bola yang bagus kepada *smasher* (pemain penyerang).

Pada saat melakukan *set-up* (umpan) diperlukan dukungan dari kondisi fisik lainnya seperti kekuatan otot jari tangan, *power* otot lengan, kelentukan, ketepatan, serta kordinasi otot-otot tubuh. Tanpa memperhatikan faktor pendukung tersebut, maka *set-up* (umpan) tidak dapat dilakukan dengan baik dan maksimal. Sebab dalam melakukan *set-up* (umpan) dibutuhkan unsur-unsur di atas guna memperoleh hasil yang baik dan maksimal saat melakukan *set-up* (umpan), supaya gerakan *set-up* (umpan) dapat lebih efisien dan efektif.

Dari beberapa faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas *set-up* (umpan) bola voli, diantaranya adalah kekuatan otot jari tangan sangat menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan *set-up* (umpan), dimana dengan memiliki kekuatan otot jari tangan akan memiliki tolakan atau melambungkan dan mengumpan bola voli yang tepat dan akurat sehingga akan memudahkan *smasher* (pemain penyerang) dan dapat mematikan bola dengan mudah ketika *smasher* (pemain penyerang) melakukan *smash*.

Klub bola voli Angkasapura II ini berdiri sejak tahun 1996 dan merupakan salah satu klub yang ternama di Medan. Di samping dengan nama klub Angkasapura II Medan, letaknya juga strategis di dalam area Bandara Polonia Medan di Jl.Polonia tempatnya di area Gudang KARGO Bandara Polonia Medan, yang mempunyai 16 orang atlet putera, memiliki 20 bola voli, 1 lapangan bola voli dan memiliki 2 orang pelatih. Frekuensi latihan klub bola voli Angkasapura II Medan 4 kali seminggu (Senin, Rabu, Jum'at dan Sabtu), waktu setiap kali pertemuan 120 menit. Klub ini sangat berkembang dari

tahun ke tahun, yang telah menunjukkan prestasi dan sering mengikuti kejuaraan seperti ; kejuaraan antar klub kota Medan, kejuaraan Walikota Cup, kejuaraan PORKOT. Dan terakhir prestasi yang pernah di raih klub bola voli Angkasapura II Medan yaitu juara pertama pada kejuaraan PORKOT Tahun 2011.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan hasil wawancara kepada Bapak Sudirman S,E yaitu pelatih klub Angkasapura II Medan pada tanggal 28 Agustus 2012, Para atlet dalam melakukan *passing* atas masih sering melakukan kesalahan dan tidak sesuai dengan teknik *passing* atas yang benar. Dari gerakan *passing* atas yang di lakukan mereka ternyata menghadapi kesulitan dalam melakukan *passing* atas yaitu pada saat pelaksanaan jarinya masih kaku, siku terlalu rapat dengan badan sehingga jari-jari menunjuk keatas, ibu jari menunjuk kedepan, jari-jari lemas dan rapat, bola kena telapak tangan, lemahnya kekuatan otot jari, kaki rapat tidak dibuka selebar bahu dan kaki tidak ditekuk atau tidak posisi setengah jongkok, pada saat memberikan bola kepada *setter* bola tidak akurat, dan *setter* atau pemain yang bertugas sebagai pengumpan pada saat melambungkan bola voli atau mengumpan kepada *smasher* (pemain penyerang) bola tidak tepat dan tidak akurat sehingga *smasher* (pemain penyerang) susah untuk melakukan serangan ke lapangan lawan.

**Tabel 1. Tes Pendahuluan Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Klub Angkasapura II Medan 2012. Tanggal 17 September Tahun 2012.**

No	Nama	Umur	JK	Lama Latihan	Hasil <i>Passing</i> Atas	Skor	Kategori
1	Yuda	16 tahun	L	13 Bulan	10	65	Sangat Kurang
2	Iwan Tona	17 tahun	L	2 Tahun	15	65	Sangat Kurang
3	Bayu	16 tahun	L	13 Bulan	10	65	Sangat Kurang
4	Simon	22 tahun	L	3 Tahun	36	75	Sedang
5	Dodi	16 tahun	L	18 Bulan	14	65	Sangat Kurang
6	Ahmad Aryo	17 tahun	L	3 Tahun	17	70	Kurang
7	Agung	17 tahun	L	2 Tahun	12	65	Sangat Kurang
8	Dedi Permana	16 tahun	L	14 Bulan	12	65	Sangat Kurang
9	M. Ihtisan Arifin	20 tahun	L	2 Tahun	30	70	Kurang
10	Ismail Arif	19 tahun	L	13 Bulan	30	70	Kurang
11	Kurniadi	24 tahun	L	5 Tahun	41	75	Sedang
12	Reza	23 tahun	L	4 Tahun	40	75	Sedang
13	Dimas	16 tahun	L	1 Tahun	11	65	Sangat Kurang
14	Dony	17 tahun	L	1 Tahun	19	70	Kurang
15	Jefry	17 tahun	L	14 Bulan	12	65	Sangat Kurang
16	Jupri Japardi	18 tahun	L	2 Tahun	27	70	Kurang

**Tabel 2. Norma *Test* dan Pengukuran untuk Mengetahui Tingkat Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Atas dalam Permainan Bola voli dalam 1 (satu) Menit.**

(<http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html>.)

Kategori	Putra	Nilai
Sangat Baik	➤ 64	85
Baik	48 – 63	80
Sedang	32 - 47	75
Kurang	16 - 31	70
Sangat Kurang	00 – 15	65

**Tabel 3. Tes Pendahuluan Kekuatan Otot jari Tangan Atlet Putra Klub Bola Voli Angkasapura II Medan 2012. Tanggal 17 September 2012.**

No	Nama	Umur	JK	Lama Latihan	Kekuatan Otot Jari Tangan		Kategori
					Kanan (kg)	Kiri (kg)	
1	Yuda	16 tahun	L	13 Bulan	24	22	Kurang
2	Iwan Tona	17 tahun	L	2 Tahun	26	23	Kurang
3	Bayu	16 tahun	L	13 Bulan	22	20	Kurang
4	Simon	22 tahun	L	3 Tahun	32	28	Cukup
5	Dodi	16 tahun	L	18 Bulan	25,50	24	Kurang
6	Ahmad Aryo	17 tahun	L	3 Tahun	26,50	23	Kurang
7	Agung	17 tahun	L	2 Tahun	24	22	Kurang
8	Dedi Permana	16 tahun	L	14 Bulan	25	21	Kurang
9	M. Ihtisan Arif	20 tahun	L	2 Tahun	28	25	Cukup
10	Ismail Arifin	19 tahun	L	13 Bulan	28	25,50	Cukup
11	Kurniadi	24 tahun	L	5 Tahun	37,50	35	Sedang
12	Reza	23 tahun	L	4 Tahun	33	31	Cukup
13	Dimas	16 tahun	L	1 Tahun	24	21,50	Kurang
14	Dony	17 tahun	L	1 Tahun	24,50	20	Kurang
15	Jefry	7 tahun	L	14 Bulan	23	20	Kurang
16	Jupri Japardi	18 tahun	L	2 Tahun	27,70	24,50	Cukup

**Tabel 4. Norma Penilaian Kekuatan Otot Peras Tangan Kanan dan Kiri Pria**  
<http://guruolga.blogspot.com/2011/03/makalah-test-dan-pengukuran-penjas.html>

Kategori	Tangan Kanan	Tangan Kiri
Baik Sekali	>55.50	>54.50
Baik	46.50 – 55.00	44.50 – 54.00
Sedang	36.50 – 46.00	33.50 – 44.00
Cukup	27.50 – 36.00	24.50 – 33.00
Kurang	< 27.00	< 24.00

Pada tes pendahuluan *passing* atas dan kekuatan otot jari tangan kanan dan kiri atlet bola voli putra Angkasapura II pada tanggal 17 september 2012 rata-rata memiliki kategori sangat kurang, dan tidak seorang pun sampel yang berada pada kategori sedang, baik dan sangat baik.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberikan modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket dan modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket.

Maka untuk itu peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul **“Perbedaan pengaruh modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket dengan modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan dan kemampuan *set-up* pada atlet putra klub Bola voli Angkasapura II Medan Tahun 2013”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi hasil *passing* atas ? Apakah modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket dapat meningkatkan kekuatan otot jari tangan ? Apakah modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket dapat meningkatkan kemampuan *set-up* ? Apakah modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket dapat meningkatkan kekuatan otot jari tangan ? Apakah modifikasi latihan *passing*

atas perorangan terlentang menggunakan bola basket dapat meningkatkan kemampuan *set-up* ? Adakah jenis latihan lain yang lebih mempengaruhi hasil *passing* atas ? Seberapa besarkah pengaruh yang diberikan modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket dan modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan dan kemampuan *set-up* ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari kesalah pahaman dan penafsiran serta mempertegas sasaran yang akan diteliti, maka peneliti memberikan pembatasan untuk mengarahkan bahasan kefokus masalah yang menjadi sasaran dari penelitian. Pembahasan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan pengaruh modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket dan modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan dan kemampuan *set-up* pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 “.

### **D. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan dengan permasalahan yang akan diteliti yakni :

1. Adakah pengaruh yang signifikan dari modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?



2. Adakah pengaruh yang signifikan dari modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?
3. Manakah yang lebih besar memberikan pengaruh antara modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket dengan modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?
4. Adakah pengaruh yang signifikan dari modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket terhadap kemampuan *set-up* pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?
5. Adakah pengaruh yang signifikan dari modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap kemampuan *set-up* pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?
6. Manakah yang lebih besar memberikan pengaruh antara modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket dengan modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap kemampuan *set-up* pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?

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

Adapun Tujuan Penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan

pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?

2. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar dari modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket dengan modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?
4. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket terhadap kemampuan *set-up* pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?
5. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap kemampuan *set-up* pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?
6. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket dengan modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap kemampuan *set-up* pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Medan tahun 2013 ?

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi para pembina dan pelatih khususnya klub Angkasapura II Medan.
  - a. Untuk meningkatkan kreatifitas pelatih dalam membuat dan mengembangkan metode latihan yang di-modifikasi.
  - b. Sebagai bahan masukan pelatih dalam memilih alternatif latihan yang akan dilakukan.
3. Bagi masyarakat umum hasil ini sebagai tambahan akan ilmu keolahragaan.
4. Sebagai tambahan untuk ilmu dan wawasan bagi penulis