

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Dimana setiap tim beranggotakan enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Bola voli menjadi permainan yang menyenangkan karena beberapa alasan, diantaranya karena olahraga ini dapat dimainkan dan dinikmati oleh segala usia dan tingkat kemampuan. Bola voli juga merupakan kegiatan bersifat rekreasi yang sangat populer terbukti dengan adanya sejumlah liga dalam masyarakat dan program pertandingan antar sekolah.

Bola voli merupakan olahraga prestasi karena dipertandingkan di tingkat daerah, tingkat nasional serta tingkat internasional. Oleh karena itu banyak pembinaan-pembinaan yang dilakukan untuk mencapai prestasi. Pembinaan bola voli juga dilakukan di lembaga-lembaga pendidikan seperti sekolah-sekolah. Seperti halnya Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi yang melaksanakan pembinaan melalui kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

Agar permainan bola voli berjalan dan berlangsung dengan baik, lancar dan teratur, maka para pemain dituntut harus menguasai teknik dasar

permainan, yaitu teknik dasar bermain bola voli. Teknik dasar itu merupakan bagian dari permainan bola voli. Menurut Sarumpaet dkk (1992 : 87) Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli.

Nuril (2007:20) mengemukakan bahwa : teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *servis, passing, Umpan (Set Up), Smash* dan *Bendungan (Block)*. Penguasaan semua teknik dasar sangat diperlukan karena keterkaitan antara teknik yang satu dengan teknik yang lain. Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan yang berkelanjutan dan menggunakan metode latihan yang baik. Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli sangat di pengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik. Menurut Syafruddin (2011 : 23) kemampuan atau kondisi fisik dalam olahraga antara lain seperti kekuatan, kecepatan, dayatahan, dan kelentukan (*flexibility*) serta bagian-bagiannya.

Salah satu teknik dalam permainan bola voli adalah *smash*. *Smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dan dalam usaha mencapai kemenangan. Disinilah letak seninya bola voli, seperti para pecandu sepak bola mendambakan gol-gol yang spektakuler, demikian juga para pecandu bola voli mendambakan *smash-smash* yang gemilang.

Pada saat melaksanakan PPLT (Praktek Pengalaman Lapangan Terpadu) di Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi peneliti mengamati kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang ada di sekolah tersebut. Peneliti menemukan kesalahan yang dilakukan oleh siswa pada saat melakukan proses *smash*. Pada saat latihan teknik *smash* pelatih hanya memberikan contoh kepada siswa gerakan

dasar cara melakukan *smash* seperti dasar melompat dan memukul bola. Pelatih tidak menjelaskan seperti apa proses melakukan *smash* yang benar menurut teori yang ada. Seperti, saat awalan, saat tolakan, saat pukulan dan saat mendarat. Sedangkan pada saat latihan fisik pelatih hanya memberikan bentuk latihan fisik yang sederhana dan tidak menunjang pada peningkatan kemampuan smash siswa.

Dari hasil wawancara pada pelatih diketahui bahwa siswa mulai berlatih kembali dua bulan terakhir ini, sebelumnya berhenti berlatih karena libur sekolah. Karena waktu latihan yang seperti inilah kemampuan *smash* siswa tidak mengalami peningkatan. Juga karena beberapa faktor lain, diantaranya tidak ada program latihan, pelatih tidak dapat menyusun program latihan yang dapat dijadikan pedoman pada saat pelaksanaan latihan, pelatih hanya melatih berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada saat menjadi pemain bola voli, pengalaman-pengalaman yang diperoleh tersebut diterapkan kembali kepada siswa.

Pada saat proses latihan siswa tidak melakukan gerakan yang diberikan oleh pelatih dengan baik dan benar sesuai yang diinginkan pelatih. Sebelum berlatih pelatih memberikan penjelasan singkat tentang bentuk latihan yang akan dilaksanakan dan urutan pelaksanaannya serta tujuan dari latihan tersebut. Pelatih menjelaskan dan memberikan contoh pelaksanaan latihan yang akan dilaksanakan sampai siswa merasa paham dan kemudian para siswa mempraktikkannya. Pelatih menilai dan mengevaluasi proses latihan ketika siswa berlatih. Ketika pelatih melihat siswa salah dalam melakukan gerakan pelatih langsung menegur dan menghentikan siswa tersebut kemudian pelatih memberikan contoh kembali setelah itu siswa kembali berlatih, tetapi kesalahan siswa terjadi lagi dan pelatih

kembali menegur dan memberikan contoh, begitu seterusnya sampai siswa dapat melaksanakan dengan baik dan benar menurut pelatih.

Dalam latihan pelatih selalu memberikan bentuk latihan fisik dan teknik. Karena menurut pelatih latihan fisik dan teknik saling berkaitan. Setiap saat latihan selalu diawali dengan latihan fisik kemudian diakhiri atau dilanjutkan dengan latihan teknik.

Dari hasil observasi dan tes pendahuluan yang dilakukan pada hari Jumat, 1 Juni 2012 pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Voli Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi yang berlokasi di Jalan Deblod Sundoro No.9 Kota Tebing Tinggi diketahui hasilnya sebagai berikut :

**Tabel 1.1 Hasil Tes *Smash* Bola Voli**

No	Nama	Jumlah Skor (sasaran + waktu)	Nilai
1	Fajar Setiawan	108	7
2	Gilang Ramadhan	89	3
3	Naran Kuswondo	99	5
4	Ilman Sanjaya	113	8
5	Rangga Permana	87	2
6	Dodi Mulia Putra	105	6
7	Mesjiono	85	2
8	Aria Afriansyah	109	7
9	Affandi	106	6
10	Ivan Ramadhani	96	4

Tabel 1.2 Norma Penilaian dan Standar 1 – 10

Skala	Nilai
$X + 2,25 (S)$	10
$X + 1,75 (S)$	9
$X + 1,25 (S)$	8
$X + 0,75 (S)$	7
$X + 0,25 (S)$	6
$X - 0,25 (S)$	5
$X - 0,75 (S)$	4
$X - 1,25 (S)$	3
$X - 1,75 (S)$	2
$X - 2,25 (S)$	1

Tabel 1.3 Norma Penilaian dalam Standar 1 – 10

Skala	Rentang Skor	Nilai
$99,7 + 2,25 (10)$	122,2 – ke atas	10
$99,7 + 1,75 (10)$	117,2 – 122,1	9
$99,7 + 1,25 (10)$	112,2 – 117,1	8
$99,7 + 0,75 (10)$	107,2 – 112,1	7
$99,7 + 0,25 (10)$	102,2 – 107,1	6
$99,7 - 0,25 (10)$	97,2 – 102,1	5
$99,7 - 0,75 (10)$	92,2 – 97,1	4
$99,7 - 1,25 (10)$	87,2 – 92,1	3
$99,7 - 1,75 (10)$	82,2 – 87,1	2
$99,7 - 2,25 (10)$	77,2 – 82,1	1

(Sumber : Nurhasan. 2001 : 177)

Dari hasil tes *smash* bola voli tersebut dapat diketahui bahwa kemampuan *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler bola voli Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi masih harus ditingkatkan nilainya minimal sebesar 1 tingkat (10% nilai maksimal) dari nilai awal yang diperoleh siswa per individu.

Dari keterangan di atas peneliti berharap kemampuan *smash* siswa akan meningkat. Maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan *smash* bola voli siswa, peneliti menyarankan bukan hanya teknik *smash*nya yang perlu ditingkatkan, tetapi juga komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan *smash* juga harus ditingkatkan. Menurut Sajoto (1988 : 57) mengemukakan bahwa



“ komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik”.

Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan *smash* antara lain seperti *power* otot tungkai untuk dapat meloncat yang tinggi, *power* otot lengan dan bahu untuk dapat memukul bola dengan cepat dan kuat, kekuatan otot perut untuk mempertahankan posisi seolah-olah berhenti di udara ketika akan melakukan *smash* dan kelentukan untuk ayunan di udara ketika melakukan *smash*.

Menurut Nossek (1982:152) “ Teknik dan kondisi fisik mempunyai kaitan satu sama lain. Pengembangan dan penguasaan teknik sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki, dengan kata lain bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin teknik dapat ditingkatkan dan dimantapkan”. Jadi, untuk meningkatkan kemampuan *smash* diperlukan latihan-latihan untuk meningkatkan kematangan teknik *smash* dan latihan-latihan untuk meningkatkan kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan *smash*.

Agar latihan tersebut dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan akhirnya dapat meningkatkan kemampuan *smash* maka diperlukan program latihan. Menurut Syafruddin (2011 : 171) “Program latihan merupakan salah satu bagian terpenting dalam suatu proses pembinaan prestasi olahraga”. Program latihan yang disusun secara teoritis dan bertahap dimaksudkan bahwa latihan-latihan yang diberikan haruslah dilandasi oleh pengetahuan-pengetahuan teoritis yang relevan serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa diperlukan solusi dengan cara pelatih melakukan tindakan memanfaatkan program latihan untuk

meningkatkan kemampuan *smash*. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “ Upaya Peningkatan Kemampuan *Smash* Bola Voli Melalui Program Latihan Bagi Siswa Putera Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012 “.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah-masalah seperti : Mengapa kemampuan *smash* perlu ditingkatkan? Faktor-faktor apa yang menyebabkan kemampuan *smash* perlu ditingkatkan? Bagaimana caranya agar kemampuan *smash* meningkat? Apa yang harus dilakukan pelatih agar kemampuan *smash* dapat meningkat? Kondisi fisik apa saja yang diperlukan dalam melakukan *smash*? Apakah kondisi fisik dan penguasaan teknik *smash* yang baik dapat meningkatkan kemampuan *smash*? Apakah program latihan dapat meningkatkan kemampuan *smash*?

### **C. Pembatasan Masalah**

Sehubungan dengan luasnya permasalahan yang timbul dari identifikasi masalah maka pembatasan masalah perlu dilakukan guna memperoleh kedalaman kajian dan menghindari perluasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Upaya peningkatan kemampuan *smash* bola voli melalui program latihan bagi siswa putera Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah maka permasalahan yang menjadi pokok penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah program latihan dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli bagi siswa putra Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012?”

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

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui peningkatan kemampuan *smash* bola voli melalui program latihan bagi siswa putra Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012.

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

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Dapat berguna bagi pembina dan pelatih dalam meningkatkan prestasi bola voli. Khususnya di Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi.
2. Sebagai informasi tambahan bagi siswa atau atlit yang dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan dalam kegiatan latihan guna meningkatkan prestasi olahraga bola voli.
3. Sebagai sumbangan pikiran dan bahan kajian bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.