

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli adalah salah satu jenis permainan beregu. Sebagaimana diketahui prinsip utama dalam permainan beregu adalah kerjasama satu regu dengan tujuan mencapai kemenangan. Untuk mencapai suatu hasil belajar yang maksimal dalam *smash* bola voli, banyak faktor yang perlu diperhatikan, yaitu proses latihan yang lebih intensif dan terprogram dengan baik, waktu yang tersedia, pembagian waktu yang jelas, serta memiliki beberapa alternatif strategi dalam berlatih.

Yang dimaksud dengan latihan intensif adalah latihan dengan kualitas yang meningkat. Sedangkan yang dimaksud dengan terprogram dengan baik adalah latihan yang memiliki tujuan yang jelas materinya sesuai dengan karakteristik olahraga yang dibina. Waktu yang tersedia maupun pembagian waktu yang jelas, serta memiliki beberapa alternatif variasi cara mengajar yang sesuai dengan bentuk kegiatan materi yang diberikan.

Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang sangat digemari, dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling terkenal di dunia. Demikian pula di Indonesia, bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di lingkungan sekolah, Instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan masyarakat umum. Dalam lingkungan sekolah khususnya tingkat SLTP dan

SLTA, cabang olahraga bola voli telah tercantum dalam kurikulum pendidikan olahraga dan kesehatan, sehingga cabang olahraga ini wajib diajarkan pada lingkungan sekolah seperti pendapat Suharno (1985:9) bahwa mencari pemain berbakat dimulai dari usia dini dapat dilakukan atau dipantau di sekolah-sekolah seperti SD, SLTP,SLTA atau pada Club Bola Voli.

Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu adanya latihan yang terprogram dengan baik, terutama dalam memilih cara melatih yang tepat. Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai bagian yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia, secara tidak langsung akan mengalami berbagai tahapan dan peningkatan yang menuju pada tujuan utama. Hal ini mengandung arti, bahwa untuk mencapai hasil yang optimal pada cabang olahraga tertentu diperlukan latihan dan pembinaan secara intensif dan lebih dini. Khususnya untuk cabang olahraga bola voli seorang atlet harus sejak dini/kecil sudah harus melatih diri untuk mempersiapkan fisik maupun teknik untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada dua faktor penting yaitu :

1. Kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani.
2. Kemampuan teknik atau ketrampilan yang dimiliki.

Masalah-masalah lingkungan bila seorang atlet menginginkan prestasi yang maksimal maka kedua faktor tersebut secara bersamaan harus ditingkatkan. Selain yang disebutkan diatas untuk memperoleh prestasi yang maksimal di perlukan latihan

yang intensif, serta disiplin yang tinggi serta tidak boleh terlepas dari prinsip-prinsip dalam latihan sehingga akan tercapai hasil yang maksimal. Persiapan fisik harus di pandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya permainan bola voli, perlu ditingkatkan unsur-unsur, kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, kekompakan, dan pengalaman dalam bertanding. Pada bagian pertama sebelum seseorang memperdalam teknik, tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai akan sulit mencapai suatu prestasi yang tinggi. Sebagai contoh, untuk mempelajari teknik *smash*, Dalam permainan bola voli, seseorang atlet harus memiliki kekuatan otot kaki, lengan dan punggung yang cukup sehingga ia mampu melompat yang tinggi dan memukul bola di atas net. Jika kondisi fisik ini tidak disiapkan secara khusus sebelumnya, maka akan sulit dan terlalu lama bagi atlet untuk dapat menguasai teknik dan taktik dalam bermain.

Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangatlah penting mengingat hal-hal sebagai berikut : 1. Hukuman terhadap kesalahan teknik memantulkan bola dan memukul bola dalam peraturan permainan bola voli cukup dominan bila di bandingkan dengan cabang olahraga lainnya. 2. Kesalahan teknik itu antara lain : membawa bola, menyendok bola, mendorong bola, mengangkat bola dan pukulan ganda, 3. Permainan bola voli adalah permainan dengan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar, 4. Regu yang saling bertanding dipisahkan oleh net sehingga tidak pernah terjadi kontak badan antara pemain yang saling berlawanan,

hal ini mempermudah wasit mengawasi kesalahan teknik yang dilakukan pemain, 5. Untuk mengembangkan taktik-taktik yang tinggi hanya dimungkinkan jika teknik dikuasai dengan sempurna. Untuk dapat menguasai permainan bola voli dengan baik dan sempurna, maka diperlukan penguasaan teknik dasar secara baik pula.

Adapun beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli adalah : 1. *Service*, 2. *Passing*, 3. Umpan (*set-up*), 4. *Smash (spike)*, 5. Bendungan (*block*). Kelima hal ini sangat penting di kuasai oleh pemain ataupun atlet karena merupakan hal yang sangat mendasar dan merupakan hal penunjang bagi keberhasilan dalam melaksanakan permainan bola voli (Muhajir, 2004:34).

Dari kelima teknik dasar yang ada, *smash* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Karena permainan bola voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan. *Smash* adalah tindakan memukul bola yang lurus ke bawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menukik melewati atas jaring menuju ke lapangan lawan. Dalam permainan voli *smash* merupakan teknik penyerangan yang paling utama. Berhasil tidaknya mencetak angka ditentukan oleh *smash*. Maka dari itu pemain voli harus menguasai teknik dasar *smash*.

Smash dapat dilakukan dari semua posisi. Posisi empat, tiga dan dua, posisi ini yang sering dipergunakan untuk menyerang. Dari ketiga posisi tersebut seorang pelatih/guru harus memperhatikan tingkat kesulitan dan posisi yang paling efektif untuk menghasilkan angka sehingga mampu menyusun tim berdasarkan tipe-tipe pemain secara tepat. Tipe-tipe pemain dalam permainan bola

voli itu antara lain tipe pemain penyerang, tipe pemain bertahan, tipe pemain pengumpan, tipe pemain serba bisa.

Teknik *smash* digunakan sebagai senjata untuk menyerang dan mengumpulkan angka dalam permainan bola voli. Mengingat pentingnya hal tersebut maka pelaksanaan teknik *smash* dalam pertandingan harus efektif.

Karena pentingnya *smash* dalam permainan bolavoli, maka perlu dilakukan berbagai usaha untuk menguasai tehnik *smash* dengan baik. Usaha-usaha tersebut antara lain adalah menggunakan metode latihan yang tepat maupun mengembangkan unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan tehnik tersebut. Unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan tehnik khusus *smash* adalah unsur-unsur fisik yang meliputi unsur kekuatan, kecepatan, daya ledak dan kelentukan. Untuk mengembangkan unsur fisik tersebut adalah melalui latihan fisik. Istilah latihan fisik mengacu pada program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif yang tujuannya untuk mengembangkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh agar dengan kondisi fisik tersebut prestasi atlet semakin meningkat.

Bentuk latihan fisik beranekaragam, diantaranya latihan pliometrik. Bentuk latihan pliometrik bertujuan untuk mencapai kemampuan fisik daya ledak. Arah pada penelitian untuk latihan pliometrik adalah daya ledak tungkai. Latihan pliometrik memiliki bermacam bentuk-bentuk latihan diantaranya adalah latihan *depth jump leap* dan *tricep extension*. Bentuk latihan yang ada pada latihan pliometrik mengarahkan pada pencapaian kemampuan tungkai untuk dapat melompat ke arah vertikal di saat melakukan *smash*. Latihan fisik dapat divariasikan dengan unsur teknik, agar proses latihan dapat lebih berkembang.

Persiapan kondisi fisik dan teknik berlaku untuk semua cabang olahraga, yang bertujuan meningkatkan kapasitas organ-organ tubuh. Program pengembangan yang bersifat *multilateral* (menyeluruh) sebagai dasar yang kuat untuk menuju pada spesialisasi suatu cabang olahraga. Seni dalam permainan bola voli terlihat dari pemain yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang mempesona para penonton yang menyaksikannya.

Berdasarkan hasil observasi pengamatan yang dilakukan penulis pada bulan Pebruari 2013 di Sekolah SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan pada siswa Ekstrakurikuler bola voli, ternyata masih banyak siswa yang masih memiliki kemampuan *smash* yang rendah. Hasil tes awal pada bulan Maret 2013, ternyata dari 12 orang siswa ekstrakurikuler bola voli hanya 2 orang siswa (16,67%) yang memiliki ketuntasan latihan *smash* dan 10 orang siswa (83,33%) belum memiliki ketuntasan latihan *smash* bola voli. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya variasi latihan *smash* yang selama ini dilakukan, sehingga latihan diberikan guru ekstrakurikuler bola voli di yayasan tersebut terasa monoton bagi siswa.

Variasi bentuk latihan adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional peralatan tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu khususnya dalam olahraga bola voli. Sebagai calon guru/pembina/pelatih olahraga yang membina anak-anak/yunior calon olahragawan, diharapkan dapat memberikan pendasaran yang kuat bagi anak dalam mencapai prestasi yang maksimal. Guru-guru olahraga sebagai pembina olahraga ekstrakurikuler hendaknya memiliki suatu wawasan yang luas dalam hal pembinaan

prestasi karena untuk mencapai prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga harus dimulai dari umur muda dengan latihan yang terencana secara benar serta mendasar.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka perlulah dilakukan latihan dengan bermacam bentuk-bentuk latihan (variasi) diantaranya adalah latihan *depth jump leap* dan *tricep extension* serta latihan unsur teknik memukul bola dengan atau tanpa menggunakan net, agar proses latihan dapat lebih berkembang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul antara lain : Faktor apa saja yang dapat meningkatkan hasil latihan *smash* bola voli siswa? Apakah faktor strategi mengajar dapat mempengaruhi hasil latihan *smash* bola voli siswa? Bagaimanakah kondisi sarana dan prasarana pada proses latihan *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan tahun ajaran 2012/2013? Bagaimanakah hasil latihan *smash* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan tahun ajaran 2012/2013? Apakah dengan menerapkan variasi latihan dapat meningkatkan hasil latihan *smash* bola voli Siswa ekstrakurikuler SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan tahun ajaran 2012/2013?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang akan di teliti, maka penulis membatasi masalah yang akan di teliti yaitu : “Upaya meningkatkan kemampuan *smash* bola voli dengan menggunakan variasi bentuk latihan pada siswa ekstrakurikuler SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan Tahun 2012/2013”.

Yang menjadi variabel bebas adalah penerapan variasi latihan smash bola voli, dan yang menjadi variabel terikat adalah hasil smash bola voli siswa.

D. Rumusan Masalah

Dalam uraian yang terdapat dalam pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : Apakah melalui penerapan variasi bentuk latihan dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan Tahun 2012/2013.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *smash* bola voli melalui penerapan variasi bentuk latihan pada siswa ekstrakurikuler SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan Tahun 2012/2013

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan akan bermanfaat untuk :

1. Sebagai bahan masukan bagi guru ekstrakurikuler bola voli SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan Tahun 2012/2013.
2. Dapat meningkatkan kemampuan *smash*, serta mendukung pencapaian prestasi bagi siswa ekstrakurikuler bola voli.
3. Bagi penulis, untuk menambah wawasan dalam upaya meningkatkan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga.
4. Bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dan masukan dengan topik yang sejenis.