

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa tehnik dasar yang harus di kuasai seorang pemain bola voli. M. Yunus ( 1992 : 113 ) mengatakan bahwa tehnik dasar dalam bola voli yaitu ; *servis, passing atas, passing bawah, smash, dan block*. Salah satu diantara tehnik tersebut ada yang memiliki krekeristik gerak yang spesifik yaitu *smash*. Tehnik memukul bola seperti halnya *smash* merupakan suatu tehnik yang sangat efektif dalam mencetak angka apabila dilaksanakan secara tepat. Pukulan yang sangat keras dengan aliran laju bola yang kencang serta penempatan bola yang akurat di daerah yang sulit di jangkau lawan akan sangat merepotkan permainan lawan dan yang pastinya akan menghasilkan angka yang akhirnya akan membawa pada suatu kemenangan. Selain tehnik yang baik, pelaksanaan *smash* juga harus didukung kondisi fisik yang baik pula.

Berdasarkan pengamatan dan hasil tanya jawab dengan pihak pelatih, Penulis mendapatkan informasi bahwa atlet yang mengikuti latihan di klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting ini memiliki tehnik *smash* yang kurang baik, postur tubuh yang terlalu jelek, dan memiliki kualitas *smash* yang relatif rendah. Pelatih klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting dalam setiap pertandingan yang diikuti baik pertandingan persahabatan maupun pertandingan resmi, pada saat pemain melakukan *smash* ke daerah lawan, bola yang di pukul tidak terlalu kencang lajunya. Hal ini membuat bola dapat

ditahan dan pemain lawan dapat melakukan penyerangan kembali. Terkadang bola hasil *smash* dapat di *block* oleh lawan, bahkan tidak melewati tinggi net, hal ini terjadi karena kurangnya tinggi lompatan dan *power* otot lengan yang lemah.

Data tes pendahuluan *vertical jump* dan tes *power* otot lengan, yang dilakukan penulis bersama pelatih pada tanggal 26 Oktober 2013.

**Tabel 1. Daftar Hasil Tes Pendahuluan *Vertical jump* Atlet Putra MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2013**

No	Nama	Usia (tahun)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Tinggi Raihan (Cm)	Tinggi Lompatan			Hasil (M)	Kategori
						1	2	3		
1	Edi	17	55	173	224	279	280	280	0,56	K
2	Adi	17	52	170	229	299	296	298	0,62	K
3	Angga	17	49	174	233	275	273	274	0,45	K
4	Ansori	17	50	166	229	280	278	279	0,51	K
5	Iswandi	16	52	165	230	295	297	298	0,68	K
6	Ari Pratama	17	62	168	228	270	269	273	0,45	K
7	Admansyah	17	60	167	229	289	288	288	0,56	K
8	Fahmi	16	61	170	230	268	270	269	0,45	K

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

<b>180 Keatas</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>90Kebawah</b>	<b>Kurang Sekali</b>

Sumber Norma dari: Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga Sajoto ( 1988:94 )

**Tabel 3. Daftar Hasil Tes Pendahuluan *Power* Otot Lengan Atlet Putra MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2013**

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Edi	351	K
2	Adi	200	KS
3	Angga	290	KS
4	Ansori	251	KS
5	Iswandi	266	KS
6	Ari Pratama	340	KS
7	Admansyah	335	KS
8	Fahmi	351	K

**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)

**Table5. Daftar Hasil Tes Pendahuluan Hasil *Smash* Atlet Putra MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2013**

No	Nama	Skor Sasaran					Skor	Skor waktu (Detik)					Skor
		I	II	III	IV	V		I	II	III	IV	V	
1	Edi	2	1	2	2	2	9	1,70	1,47	1,56	1,71	1,57	8,01
2	Adi	2	3	2	2	2	11	1,18	1,25	1,24	1,19	1,25	6,11
3	Angga	3	1	1	2	2	9	1,47	1,42	1,50	1,48	1,51	7,38
4	Ansori	3	3	2	1	1	11	1,21	1,19	1,20	1,22	1,21	6,03
5	Iswandi	2	2	1	2	2	9	1,32	1,36	1,41	1,33	1,42	6,81
6	Ari Pratama	2	2	2	2	2	10	1,43	1,39	1,52	1,44	1,53	7,31
7	Admansyah	4	2	1	2	2	11	1,88	1,72	1,70	1,89	1,71	8,90
8	Fahmi	3	0	2	2	2	9	1,96	1,22	1,51	1,97	1,52	8,18

Faktor kondisi fisik yang mempengaruhi tehnik *smash* adalah *power* otot lengan, dimana kedua kondisi fisik ini yang sangat utama dalam mendukung pelaksanaan *smash*. *Power* otot tungkai sangat berperan dalam melakukan lompatan, dan *power* otot lengan berperan pada saat memukul bola voli. Semakin baik *power* otot tungkai seorang pemain bola voli, maka akan semakin tinggi loncatannya dan akan semakin memudahkan posisi tubuh pada saat akan melakukan *smash*. Bumpa (1983:57) mengatakan `` *power* atau daya ledak merupakan hasil paduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot``. Sementara itu *power* otot lengan berperan pada saat melakukan *smash*. Apabila *power* otot lengan telah terbentuk, maka akan semakin mudah bagi seorang atlet untuk memukul bola. Karena dengan *power* otot lengan, diharapkan bola yang dipukul akan dapat meluncur dengan cepat pada daerah lawan dan juga akan menghasilkan skor.

Pada dasarnya atlet melakukan *smash* harus memiliki lompatan yang tinggi dan *power* otot lengan yang baik. Hal ini dikarenakan tanpa adanya lompatan yang tinggi dan *power* otot lengan yang baik, maka atlet akan kesulitan melakukan *smash* dengan maksimal. Contohnya, apabila net di rendahkan maka *smasher* akan mudah melakukan *smash* dengan baik dan sempurna. Jadi, dari contoh di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi lompatan sangat berpengaruh dalam melakukan *smash* dan mengatasi ketinggian net. Setelah diamati lebih lanjut pada saat atlet melakukan latihan, ternyata pihak pelatih kurang memfokuskan pada pembentukan kondisi fisik. Adapun latihan kondisi fisik yang pernah diberikan pelatih lebih mengarah pada daya tahan

atlet. Pelatih mengatakan bahwa bentuk-bentuk latihan seperti meningkatkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan hanya diberikan ketika pemanasan saja. Jadi, latihan tersebut tidak efisien dan pelatih hanya memfokuskan pada latihan tehnik dan latihan kondisi *game* (permainan).

Muncul suatu pemikiran dari penulis untuk memberikan dua bentuk latihan yang diharapkan bermanfaat pada kecepatan memukul bola dalam permainan bola voli. Bentuk latihan yang akan diberikan antara lain *depth jump leap* dan *medicine ball sit-up throw*. Bentuk latihan *depth jump leap* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Kemudian latihan tersebut sangat berperan penting, sebab gerakan yang dilakukan hampir serupa dengan kita melakukan lompatan dalam melakukan pukulan (*smash*) dalam permainan bola voli, sehingga diduga akan merangsang kondisi fisik otot tungkai. Sedangkan bentuk latihan *medicine ball sit-up throw* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan latihan ini hampir memiliki karekteristik gerak yang sama saat melakukan pukulan *smash* dan diduga akan merangsang kondisi fisik lengan atlet.

Dimana sasaran yang ingin dicapai dari kedua bentuk latihan ini antara lain peningkatan kondisi fisik dan peningkatan kecepatan melakukan *smash* dalam permainan bola voli di klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting. Hal ini sangat relevan, karena apabila kondisi fisik seorang atlet telah mencapai pada kondisi yang baik, dan apabila didukung dengan tehnik yang benar maka hasil yang diinginkan akan dapat tercapai dengan baik pula. Selain itu kedua bentuk latihan ini hampir memiliki karekteristik gerak yang sama

pada saat melakukan *smash* sehingga diduga akan merangsang kondisi fisik tungkai dan lengan atlet. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul kontribusi latihan *depth jump leap* dan latihan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2013/2014.

## **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 yang dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *depth jump leap* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *medicine ball sit-up throw* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Latihan manakah yang dapat lebih 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: Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *depth jump leap* dan latihan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2013/2014.

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

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

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2013/2014.
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2013/2014.
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *depth jump leap* dan latihan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2013/2014.

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

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2013/2014.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil *smash* pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2013/2014.

3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *depth jump leap* dan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2013/2014.

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

Setelah penelitian mengetahui dan menemukan informasi tentang hasil kontribusi tersebut, maka sangat diharapkan agar dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai masukan bagi pelatih klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tentang bentuk latihan kondisi fisik dalam meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Bagi para pembina dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *depth jump leap* dan latihan *medicine ball sit-up throw* dapat meningkatkan hasil *smash* dalam permainan bola voli.
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.