

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa unsur teknik dasar, seperti; *servis*, *passing*, *smash*, dan *block* (membendung). Penguasaan kelima teknik dasar tersebut sangatlah penting dengan mengingat pendapat dari M. Yunus (1992) bahwa: “Permainan bola voli adalah permainan tempo cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan–kesalahan teknik yang besar”. Teknik dasar permainan bola voli harus betul–betul dipelajari lebih dahulu guna dapat mengembangkan permainan. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam pertandingan, disamping unsur–unsur yang lain seperti unsur kondisi fisik, mental dan lainnya.

Untuk mencapai prestasi olahraga melalui pembinaan atlet melalui klub, seperti yang dikemukakan oleh M. Sajoto (1988 : 12) “Bahwa untuk mencapai suatu prestasi olahraga merupakan usaha pembinaan, melalui suatu pembibitan secara dini serta peningkatan prestasi melalui pendekatan ilmiah yang terkait”.

Kemudian dari itulah para pelatih harus benar–benar memperhatikan kemampuan atlet. Berbagai upaya melalui latihan fisik dan teknik telah dikembangkan oleh banyak ahli *fisiologi* dan pelatih, salah satunya yaitu latihan kekuatan, latihan kecepatan dan waktu reaksi, latihan daya tahan, kelentukan dan kelincahan. Selain

latihan fisik, latihan teknik merupakan latihan yang sangat penting pada atlet. Latihan Teknik dasar ini sangat penting pada atlet, unsur teknik tersebut adalah *service, passing, smash*, dan *block* (membendung).

Ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan berdiri pada tanggal 09 maret 2004 yang dilatih oleh Bapak Asmar. Tujuan diadakan kegiatan ekstrakurikuler ini agar siswa dapat mengembangkan kepribadian dan bakat siswa tentang bola voli diluar jam pelajaran sekolah. Jumlah seluruh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan adalah 12 orang. Fasilitas yang dimiliki tergolong cukup, karena memiliki 1 buah lapangan, 11 buah bola dan 3 buah net. Telah banyak prestasi yang dimiliki SMA Negeri 16 Medan khususnya ekstrakurikuler bola voli yaitu juara I Dharmawangsa Cup tahun 2006 dan 2008, juara III Kejuaraan antar siswa sekota Medan tahun 2011, dan juara II P4GN tahun 2008. Belakangan ini prestasi siswa SMA Negeri 16 Medan khususnya bola voli sangat menurun, sehingga hal ini menjadi pekerjaan yang berat bagi segenap pengurus pelatih dalam mencapai prestasi puncak tersebut.

Berdasarkan pengamatan dan informasi dari pelatih bahwa siswa yang mengikuti latihan ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan ini memiliki teknik *smash* yang baik, postur yang tidak terlalu jelek, memiliki kualitas *smash* yang relatif rendah, kurangnya kecepatan reaksi saat melakukan *smash*, dan *power* otot lengan yang kurang baik. Pelatih Ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan mengatakan dalam setiap pertandingan yang diikuti baik pertandingan persahabatan maupun pertandingan resmi, pada saat pemain melakukan *smash* ke daerah lawan bola yang dipukul tidak terlalu kencang lajunya. Hal ini membuat bola dapat ditahan

dan pemain lawan dapat melakukan penyerangan kembali. Terkadang saat memukul bola, bolanya lebih dahulu turun lalu *spike* memukul bola, bahkan bola melambung keatas dikarenakan posisi tangan tidak baik sehingga pukulan menjadi keluar. Hal ini terjadi karena kurangnya kecepatan reaksi dan juga *power* otot lengan yang lemah.

Berdasarkan hal di atas, muncul suatu pemikiran dari penulis untuk memberikan dua bentuk latihan yang diharapkan bermanfaat pada kecepatan memukul bola dalam permainan bola voli. Bentuk latihan yang diberikan antara lain latihan kecepatan reaksi dan *pullover pass*. Kecepatan reaksi merupakan latihan untuk meningkatkan respon atlet. Kemudian latihan tersebut sangat berperan penting, sebab kecepatan reaksi sebagai aspek *psikologis* memegang peran dalam pencapaian prestasi olahraga. Dimana dalam mereaksi suatu respon terlihat kaitannya dengan prinsip kerja syaraf, sebab alat untuk menerima, meneruskan dan menyampaikan rangsangan dalam tubuh manusia adalah syaraf. Dengan sistem syaraf itu pula tubuh manusia mengkoordinasi semua fungsi dari organ-organ tubuh termasuk kerja otot untuk kegiatan hidup khususnya aktivitas gerak.

Sedangkan bentuk latihan *pullover pass* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan latihan ini hampir memiliki karakteristik gerak yang sama saat melakukan pukulan *smash* dan di duga 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 ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan. Hal ini menjadi

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. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul kontribusi latihan kecepatan reaksi dan latihan *pullover pass* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan tahun 2013/2014.

Tabel 1. Data Tes Penelitian Pendahuluan Daya Ledak Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan

No	Nama	Tes <i>Medicine ball Throw</i>			Kategori
		I	II	Terbaik	
1	Saleh	340	350	350	K
2	Mahatir	351	345	351	K
3	Amin	340	350	350	K
4	Dimas	420	427	427	S
5	Lazuardi	342	351	351	K
6	Ridho Prakoso	338	340	340	KS
7	Fahmi	320	335	335	KS
8	Pratama Putra	348	351	351	K

Tabel 2. Norma Penelitian Dan Klasifikasi *Medicine Ball Throw*

No	Prestasi (Cm)	Klasifikasi
1	600 Ke atas	Baik Sekali (BS)
2	512-599	Baik (B)
3	426-524	Sedang (S)
4	351-350	Kurang (K)
5	350 Ke bawah	Kurang Sekali (KS)

Sumber Norma dari : Harsuki (2003 : 336)

**Tabel 3. Data Tes Penelitian Pendahuluan Kecepatan Reaksi
Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan**

No	Nama	Tes Kecepatan Reaksi	Kategori
1	Saleh	0,545	K
2	Mahatir	0,498	C
3	Amin	0,512	K
4	Dimas	0,523	K
5	Lazuardi	0,507	K
6	Ridho Prakoso	0,567	K
7	Fahmi	0,512	K
8	Pratama Putra	0,503	K

Tabel 4. Norma Tes *Whole Body Reaction* (WBR)

Norma	Jumlah (Dtk) Pa = Pi
Baik Sekali (BS)	0.199 – 0.298
Baik (B)	0.299 – 0.398
Cukup (C)	0.399 – 0.498
Kurang (K)	0.499 – Ke atas

Sumber Norma dari : Mesnan (2013 : 81)

**Tabel 5. Data Tes Penelitian Pendahuluan *Smash* Bola Voli Pada Siswa
Ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan**

No	Nama	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Tes <i>Smash</i> Bola Voli											Skor
				Sasaran					Skr	Waktu					
				I	II	III	IV	V		I	II	III	IV	V	
1	Saleh	54	166	2	1	2	2	2	9	1,70	1,47	1,56	1,71	1,57	8,01
2	Mahatir	60	170	2	3	2	2	2	11	1,18	1,25	1,24	1,19	1,25	6,11
3	Amin	58	168	3	1	1	2	2	9	1,47	1,42	1,50	1,48	1,51	7,38
4	Dimas	61	170	3	3	2	2	2	12	1,21	1,19	1,20	1,22	1,21	6,03
5	Lazuardi	55	168	2	2	1	2	2	9	1,32	1,36	1,41	1,33	1,42	6,81
6	Ridho Prakoso	62	171	2	2	2	2	2	10	1,43	1,39	1,52	1,44	1,53	7,31

7	Fahmi	60	172	4	2	1	2	2	11	1,88	1,72	1,70	1,89	1,71	8,90
8	Pratama Putra	61	170	3	0	2	2	2	9	1,96	1,22	1,51	1,7	1,52	8,18

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : faktor–faktor apa saja yang mempengaruhi *smash* dalam permainan bola voli? Apakah kecepatan reaksi memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli? Apakah kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli? faktor–faktor apa saja yang mendukung hasil *smash* dalam permainan bola voli?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dibatasi pada “kontribusi secara bersama–sama antara latihan kecepatan reaksi da latihan *pullover pass* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 medan tahun 2013/2014”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan kecepatan reaksi terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 medan tahun 2013/2014 ?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *pullover pass* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 medan tahun 2013/2014 ?

3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan kecepatan reaksi dan latihan *pullover pass* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 medan tahun 2013/2014 ?

E. Tujuan Penelitian

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

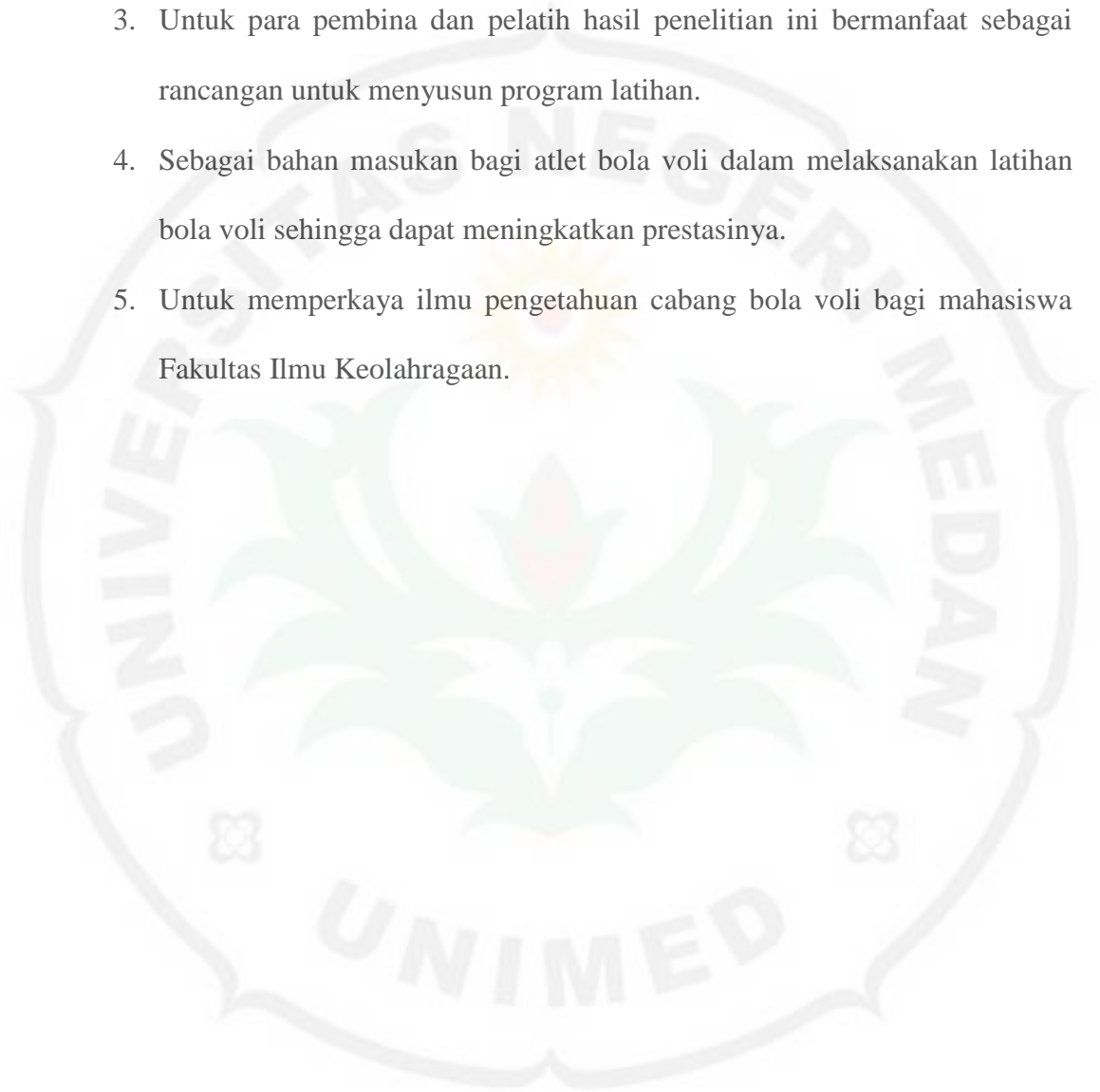
1. Untuk mengetahui kontribusi latihan kecepatan reaksi terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 medan tahun 2013/2014.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *pullover pass* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 medan tahun 2013/2014.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama–sama antara latihan kecepatan reaksi dan latihan *pullover pass* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 medan tahun 2013/2014.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Sebagai masukan bagi pelatih ekstrakurikuler SMA Negeri 16 medan tentang bentuk latihan kondisi fisik dalam meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga bola voli khususnya dalam meningkatkan kemampuan *smash*.

3. Untuk para pembina dan pelatih hasil penelitian ini bermanfaat sebagai rancangan untuk menyusun program latihan.
4. Sebagai bahan masukan bagi atlet bola voli dalam melaksanakan latihan bola voli sehingga dapat meningkatkan prestasinya.
5. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang bola voli bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.



THE
Character Building
UNIVERSITY