

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga bola voli secara umum diajarkan di kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah yang ada di Indonesia serta digemari oleh masyarakat. Permainan bola voli dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan, tetapi tujuan permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler ialah untuk mencapai prestasi setinggi tingginya atau menjadi juara.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar seperti servis, passing, smash dan blocking (membendung). Penguasaan kelima teknik tersebut sangatlah penting dengan mengingat pendapat dari M. Yunus (1992) bahwa: "permainan bola voli adalah permainan tempo cepat sehingga waktu untuk memainkan sangat terbatas dan tidak menguasai teknik dasar yang sempurna maka akan memungkinkan kesalahan teknik yang besar". Teknik dasar permainan bola voli harus di pelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan permainan.

Untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan latihan-latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Yang dimaksud dengan latihan intensif adalah latihan dengan beban kerja yang meningkat, baik dilakukan saat di kegiatan ekstrakurikuler maupun diluar kegiatan tersebut. Sedangkan yang dimaksud dengan latihan terprogram dengan baik adalah latihan yang memiliki tujuan yang jelas materinya sesuai dengan karakteristik olahraga yang dibina.

Permainan bola voli merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sudah banyak dilaksanakan di sekolah tetapi pelaksanaannya masih belum bisa maksimal. Hal itu disebabkan karena sekolah belum serius dalam memberi perhatian dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Misalkan dalam menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap yang dapat mendukung kegiatan tersebut dan juga dalam menyediakan pelatih yang berkompeten dalam bidangnya yang pada akhirnya kegiatan positif tersebut yang harusnya memberi kontribusi yang besar dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain bola voli, tetapi sebaliknya tidak berpengaruh besar dalam mengembangkan kemampuan siswa.

Salah satu masalah yang sering terjadi dalam permainan bola voli ialah kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan praktek *passing* atas. Adapun masalah yang sering dialami oleh siswa ketika melakukan teknik *passing* atas yaitu, perkenaan bola dengan lengan kurang tepat sehingga pantulan yang dihasilkan tidak terarah.

Sekolah SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan juga memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler, yaitu pada pelajaran komputer, seni maupun olahraga. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah tersebut adalah bola voli dan kegiatan tersebut di bentuk sejak tahun 1968 dan masih berjalan sampai sekarang.

Dari hasil observasi kepada guru penjas atau pelatih ekstrakurikuler bola voli khususnya mengenai teknik dasar *passing* atas bola voli diperoleh hasil sebagai berikut: pelatih ekstrakurikuler bola voli dalam melatih teknik dasar *passing* atas kurang baik. Dari pengamatan yang dilakukan kepada siswa,

diperoleh hasil yaitu banyak siswa kesulitan dalam melakukan *passing* atas bola voli, hal ini ditandai dengan kedua lutut tidak di tekuk, posisi badan masih tegak, posisi kedua telapak tangan kurang rapat yang mengakibatkan perkenaan bola dengan telapak tangan/jari tangan kurang tepat sehingga pantulan yang dihasilkan tidak terarah.

Berdasarkan pengamatan dan informasi dari pelatih bahwa siswa yang mengikuti latihan ekstrakurikuler SMA Swasta daerah Meranti ini memiliki teknik *smash*, *passing bawah*, *blocking* atas yang baik, postur yang tidak terlalu jelek, memiliki kualitas *baik*, kurangnya *passing* atas, dan *power* otot lengan yang kurang baik. Pelatih Ekstrakurikuler SMA Swasta Daerah Meranti mengatakan dalam setiap pertandingan yang diikuti baik pertandingan persahabatan maupun pertandingan resmi, pada saat pemain melakukan *passing* atas banyak nya terjadi kesalahan. Hal ini membuat pemain lawan mudah meraih poin. Terkadang saat melakukan *passing* atas, bolanya terlalu d bawah kepala, bahkan terkadang bola yang datang sulit d *passing* atas oleh atlet SMA Swasta daerah meranti kabupaten asahan tahun ajaran 2013/2014.

Dari hasil wawancara dengan pelatih, yaitu bapak Taupik S.Pd, pada hari Rabu, 1 Juli 2013, diketahui bahwa selama ini latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu, latihan *passing* atas yang dilakukan secara berpasangan kemudian langsung bermain seperti pertandingan yang sebenarnya.

Data hasil tes pendahuluan yang dilakukan pada hari Rabu, 1 Juli 2013 pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan yang berlokasi Jalan Sei Beluru diketahui hasilnya sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Tes Pendahuluan Kemampuan Teknik Dasar *Passing Atas* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tanggal 1 Juli 2013

No	Nama	Umur	Lama Latihan	Skor <i>Passing Atas</i>	Nilai	Kategori
1	Alan Budikusuma	16	8 Bulan	18	70	Kurang
2	Erwin Syahputra	18	1 Tahun	19	70	Kurang
3	Yovi Abdiguna	17	9 Bulan	19	70	Kurang
4	Angga Ariramanda	17	8 Bulan	16	70	Kurang
5	Budiman	18	1 Tahun	31	75	Sedang
6	M. Rimunir	16	6 Bulan	19	70	Kurang
7	Aidil M. Sulaiman	17	8 Bulan	16	70	Kurang
8	Surya adiwinata	17	8 Bulan	16	70	Kurang
9	Parningotan	16	7 Bulan	17	70	Kurang
10	M. andresmana	16	7 Bulan	19	70	Kurang
11	Pranoto	16	8 Bulan	16	70	Kurang
12	Bayuanggara	17	9 Bulan	18	70	Kurang
13	Danil	17	8 Bulan	17	70	Kurang
14	Ricky	17	8 Bulan	19	70	Kurang

Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan *Passing* Atas

Norma	Putra	Nilai
Sangat Baik	60	85
Baik	47-59	80
Sedang	31-46	75
Kurang	16-30	70
Sangat Kurang	0-15	65

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

Berdasarkan dari hasil tes pendahuluan di atas bahwa kemampuan hasil *passing* atas pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan masih kategori masih kurang baik, karena peneliti perlu menerapkan latihan yang lebih baik lagi, agar dapat membantu siswa dalam menguasai teknik *passing* atas tersebut.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menerapkan metode latihan yaitu dengan metode latihan sentuhan ganda (*double Contact*) dan latihan bola berat (*medicine ball*) dengan menggunakan media tali dalam permainan bola voli. Dalam hal ini peneliti tertarik menerapkan metode latihan ini diharapkan siswa dapat lebih serius lagi dalam menjalankan program latihan dan lebih mudah memahami cara pelaksanaan teknik *passing* atas.

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Pengaruh latihan *double contact* dengan latihan *medicine ball* dengan menggunakan media tali terhadap *power* otot lengan dan *passing* atas

bola voli kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu: faktor-faktor apa yang mempengaruhi *passing* atas bola voli? Apakah power otot lengan dapat mempengaruhi kemampuan *passing* atas bola voli? Apakah latihan *Double Contact* dapat meningkatkan hasil *passing* atas bola voli? Apakah latihan *Medicine Ball* dapat meningkatkan hasil *passing* atas bola voli? Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Double Contact* atau *Medicine Ball* hasil *passing* atas bola voli?

C. Batasan Masalah

Untuk mengkonsentrasikan permasalahan ke titik fokus tertentu maka perlu diadakan pembatasan seperti yang dikemukakan berikut:

1. Variabel bebas yakni: latihan *Double Contact* dan latihan *Medicine Ball*
2. Variabel terikat yakni : *power* otot lengan dan hasil *passing* atas dalam permainan bola voli

Masalah yang menjadi sasaran penelitian adalah untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Double Contact* atau *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap *power* otot lengan dan hasil *passing* atas bola voli kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun Ajaran 2013/2014.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Double Contact* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014 ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap peningkatan *power* otot lengan pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014 ?
3. Apakah latihan *Double Contact* mempunyai pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap *power* otot lengan pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014 ?
4. Apakah ada pengaruh latihan *Double Contact* terhadap hasil *passing* atas bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014 ?
5. Apakah ada pengaruh latihan *Medicine Ball* terhadap *passing* atas bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014 ?
6. Apakah latihan *Double Contact* mempunyai pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap hasil *passing* atas bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler

siswa SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Double Contact* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap peningkatan *power* otot lengan pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan mana yang lebih besaran tara latihan *Double Contact* dan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap peningkatan *power* otot lengan pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Double Contact* terhadap hasil *passing* atas bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap hasil *passing* atas bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014

6. Untuk mengetahui pengaruh latihan mana yang lebih besar antara latihan *Double Contact* dan latihan *Medicine Ball* terhadap hasil *passing* atas bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang ditemukan penelitian diharapkan akan bermanfaat:

1. Sebagai bahan masukan kepada guru penjas/pelatih bahwa latihan *double contact* dan *medicine ball* untuk meningkatkan *power* otot lengan dan hasil *passing* atas bola voli
2. Sebagai bahan masukan kepada guru penjas/pelatih untuk melakukan pembinaan secara terprogram serta penyusunan program latihan yang sesuai agar *power* otot lengan dan *passing* bawah dalam permainan bola voli mengalami peningkatan
3. Sebagai bahan masukan kepada guru/pelatih untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *Double Contact* dengan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali untuk meningkatkan *passing* bawah bola voli
4. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi penulis dalam mengembangkan ilmu kepelatihan olahraga yang telah diperoleh selama perkuliahan, serta sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.