

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Berbicara tentang pembinaan atlet sejak usia dini, tidak terlepas dari peranan sekolah sebagai wadah awal pembinaan prestasi dan pembinaan atlet-atlet muda berbakat. Sebagaimana yang telah penulis ketahui bahwa pelajar merupakan gudang bibit olahragawan nasional untuk beberapa cabang olahraga tertentu yang tidak ada habis-habisnya yang apabila program yang disekolah secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Maka kegiatan olahraga disekolah diarahkan upaya pencapaian prestasi tinggi, dimana hal ini dapat dicapai apabila program di sekolah yang berkaitan sesuai tujuan yang dimaksud serta didukung seluruh unsur yang terkait. Salah satu cabang olahraga yang ada digemari serta yang diajarkan di sekolah-sekolah yang di Indonesia secara umum adalah bola voli.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa tehnik dasar, seperti *Smash*, pasing atas, pasing bawah, blok, dan servis, yang merupakan metode penyerangan efektif untuk mematahkan dan memecahkan pertahanan lawan sehingga dapat dicapai kemenangan.

Dari hasil pengamatan dan pantauan penulis ketika para siswa *ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Kotapinag saat latihan, penulis melihat bahwa *Smash* para siswa kurang baik. Dilihat dari permainan yang mereka kuasai, pasing bawah para siswa juga tidak begitu sempurna, namun sudah cukup baik, dilihat dari cara ketika menahan *smash* dari lawan, pasing atas sudah cukup baik dilihat dari toser ketika mengumpan bola, blok para siswa tidak begitu baik, namun siswa sudah dapat menguasai tehnik blok, sehingga ketika melakukan blok disaat bermain siswa sudah dapat menahan serangan lawan meskipun tidak begitu sempurna, sedangkan servis para siswa sudah lumayan baik, dilihat dari lawan yang menerima servis. Kegiatan ekstrakurikuler ini terprogram sejak tahun 2012 silam, mereka berlatih di lapangan bola voli yang letaknya di Lapangan SMA Negeri 1 Kotapinang. Siswa yang mengikuti *ekstrakurikuler* bola voli ini berjumlah 15 siswa putra dengan usia berkisar 15 - 17 tahun, fasilitas yang ada di SMA Negeri 1 Kotapinang antara lain: 9 bola voli, 3 bola basket, 2 *medicine* bola, 1 lapangan bola voli, dan seorang pelatih yakni pak Syahdarul. Frekuensi latihannya yaitu 4 kali dalam satu minggu, yang dilaksanakan pada hari senin, selasa, jumat dan sabtu. Waktu latihannya dimulai pada pukul 16.00 WIB sampai dengan selesai. *Ekstrakurikuler* di sekolah ini sangat berkembang dari tahun 2012 ketahun 2013 sampai Tahun 2014, dengan bukti siswa tersebut

bertambah *Skill* bermainnya dari yang tidak bias sama sekali bermain bola voli menjadi bisa bermain bola voli.

**Tabel 1. Profil Siswa *Ekstrakurikuler* Bola Voli SMA Negeri I Kotapinang.**

No	Nama	Kelas	Usia	Berat Badan	Tinggi Badan	Prestasi
1.	M Idris Dasopang	XI	16	53 kg	169 cm	
2.	Yudi Prasetyo	XI	17	60 kg	176 cm	
3.	Wismadian Wibowo	XI	16	63 kg	175 cm	
4.	Raja Hendra Husen	X	15	58 kg	177 cm	
5.	Riki Siregar	X	15	55 kg	169 cm	
6.	Paisal Alam	XI	16	55 kg	167 cm	
7.	Dodi Siagian	X	15	70 kg	165 cm	
8.	Tengku Ripaldi	XI	16	53 kg	165 cm	
9.	Agus Irawan	XI	16	70 kg	173 cm	
10.	Dedi Azhari Hrp	XI	16	52 kg	165 cm	
11.	Munawir Sajali	XI	16	65 kg	168 cm	
12.	Ilham Mawadi	XI	17	50 kg	170 cm	
13.	Mhd Imsar	X	15	58 kg	172 cm	
14.	Ajibun Sihombing	XI	16	63 kg	170 cm	

**Tabel 2. Tes awal *Smash* Siswa *Ektrakurikuler* SMA Negeri I Kota Pinang**

No	Nama	Skor Sasaran					Total	Skor Waktu (detik)					Total
		I	II	III	IV	V		I	II	III	IV	V	
1.	M. Idris Dasopang	1	0	1	1	1	4	0,38	0,69	0,40	0,78	0,78	3,03
2.	Yudi Prasatio	2	1	1	2	5	11	0,75	0,81	0,75	0,91	0,30	3,52
3.	Wismadian wibowo	0	1	1	0	1	3	0,75	0,81	0,91	0,97	0,75	4,19
4.	Raja Hendra Husen	1	5	2	0	2	10	0,97	1,06	0,97	0,84	0,87	4,58
5.	Riki Riregar	1	1	1	1	2	6	1,19	1,06	1,25	0,50	1,03	4,84
6.	Paisal Alam	0	2	1	1	1	5	0,84	0,50	1,09	0,78	1,12	4,33
7.	Dodi Siagian	1	5	0	1	1	8	1,06	1,30	1,18	1,03	1,13	5,70
8.	Tengku Ripaldi	1	1	2	0	0	4	1,06	0,87	1,08	0,98	0,98	4,97
9.	Agus Irawan	2	2	1	2	1	8	0,87	0,97	1,06	0,84	0,84	4,58
10.	Dedi Azhari Hrp	1	1	3	0	2	7	0,73	1,37	1,36	1	1,05	5,47
11.	Munawir Sajali	1	2	2	0	1	6	1,03	0,56	0,60	0,37	0,67	3,23
12.	Ilham Mawadi	2	1	0	1	1	5	0,69	0,71	0,91	1,03	0,85	4,19
13.	Mhd Imsar	0	0	5	0	1	6	0,56	0,59	0,87	0,70	1,05	3,77
14.	Ajibun Sihombing	1	1	1	1	0	4	1,02	0,81	0,65	1,09	0,73	4,30

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih, bahwa siswa *ekstrakurikuler* bola voli SMA Negeri 1 Kotapinang mengalami masalah pada *Smash* permainan bola voli. Hal ini dikarenakan lemahnya otot lengan para siswa ketika melakukan *Smash*, otot tungkai para siswa juga tidak begitu baik, namun lompatan siswa sudah lumayan tinggi, dan kelentukan pinggang siswa sudah mulai baik, dilihat dari mereka saat melakukan *Smash*.

Dalam memberikan program latihan, pelatih *ekstrakurikuler* bola voli SMA Negeri 1 Kotapinang lebih cenderung melatih tehnik permainan bola voli sehingga teknik-teknik permainan bola voli para siswa sudah cukup baik, dilihat dari cara bertahan, menyerang, dan variasi-p variasi serangan para siswa. Dan pelatih mengabaikan komponen-komponen fisik. Berdasarkan wawancara inilah peneliti tertarik untuk meningkatkan kekuatan otot lengan para siswa SMA Negeri 1 Kotapinang.

Oleh karena itu, peneliti mendapat inspirasi cara untuk meningkatkan *Smash* Siswa tersebut dengan bentuk latihan yang sesuai dengan judul penelitian yaitu, latihan *Dumbble Press* dan latihan *Forward Raise* dengan *Dumbble*, Dengan harapan agar kemampuan *Smash* siswa dalam permainan bola voli meningkat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: teknik dasar apa sajakah yang dapat mempengaruhi dalam mengumpulkan angka dalam permainan bola voli? Bentuk-bentuk latihan yang bagaimana yang efektif menghasilkan angka dalam permainan bola voli? Faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi hasil *Smash* bola voli? Apakah latihan *Dumbble Press* dapat memberi pengaruh terhadap hasil *Smash* bola voli? Apakah latihan *Forward Raise* dengan *Dumbble* dapat memberi pengaruh terhadap hasil *Smash* bola voli? Adakah jenis latihan yang lain yang lebih mempengaruhi hasil *Smash* bola voli? Berapa besarkah pengaruh latihan *Dumbble Press* terhadap hasil *Smash* bola voli? Berapa besarkah pengaruh latihan *Forward Raise* dengan *Dumbble* terhadap hasil *Smash* bola voli? Berapa besarkah perbedaan latihan *Dumbble Press* dengan latihan *Forward Raise* dengan *Dumbble* terhadap hasil *Smash* bola voli?

### C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalahpahaman dan penafsiran serta mempertegas sasaran yang akan diteliti, maka peneliti memberikan pembatasan untuk mengarahkan bahasan kefokus masalah yang menjadi sasaran peneliti. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah manakah yang lebih besar pengaruh latihan *Dumbble Press* dan Latihan *Forward Raise* dengan *Dumbble* Terhadap Hasil *Smash* Pada *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015.

### D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat Pengaruh yang signifikan Latihan *Dumbble Press* terhadap hasil *Smash* bola voli Pada *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015?
2. Apakah terdapat Pengaruh yang signifikan latihan *Forward Raise* dengan *Dumbble* terhadap hasil *Smash* bola voli Pada *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Dumbble Press* Dengan Latihan *Forward Raise* dengan *Dumbble* terhadap hasil *Smash* bola voli Pada *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015?

## **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Pengaruh latihan *Dumbble Press* terhadap hasil *Smash* bola voli pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015?
2. Untuk mengetahui Pengaruh latihan *Forward Raise* dengan *Dumbble* terhadap hasil *Smash* bola voli pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015?
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar memberikan pengaruh antara latihan *Dumbble Press* Dengan Latihan *Forward Raise* dengan *Dumbble* terhadap hasil *Smash* bola voli Pada *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015?

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat:

1. Untuk menambah pengetahuan, wawasan, dan kemampuan penulis dalam latihan *Dumbble Press* Dan *Forward Raise* dengan *Dumbble* Terhadap Hasil *Smash* bola voli pada saat mengajar nantinya.
2. Sebagai bahan acuan dan informasi masukan bagi sekolah khususnya bagi pelatih dan guru-guru olahraga pada cabang bola voli.
3. Sebagai informasi masukan bagi atlet bola voli pada *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 1 Kotapinang.
4. Sebagai bahan referensi bagi penulis lain yang ingin mangadakan penelitian yang sama dan sebagai penambahan wawasan ilmu pengetahuan dan

peningkatan prestasi dalam cabang bola voli di dalam pembinaan dan perkembangannya.

5. Bahan meningkatkan kualitas tatanan akademik bermutu dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY