

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli dalam perkembangannya merupakan salah satu cabang olah raga yang sangat digemari di Indonesia. Hal ini terjadi karena permainan bola voli merupakan olahraga yang cukup menarik. Durwachter (1990:3) dalam bukunya mengemukakan, “permainan bola voly baru dapat di laksanakan secara lancar dan teratur apabila seorang dapat menguasai unsure-unsur dasar permainan. Pada tahap awal permainan bola voli sudah memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar, yaitu *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block*.

Untuk itu, sekolah menengah memprioritaskan olahraga bola voli sebagai olahraga pilihan. karena lapangan yang relative kecil, perlengkapan yang diperlukan juga sederhana, dan mudah dimainkan, maka di sekolah harus dilakukan pembinaan olahraga bola voli yang mengarah kepada pembinaan prestasi. Karena pada usia sekolah yakni 15-17 tahun merupakan usia yang ideal dalam melakukan pembinaan olahraga. Apalagi pemerintah saat ini telah menggalakkan pembinaan olahraga usia dini melalui sekolah-sekolah.

Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan bola voli. Sebagai contoh untuk teknik loncatan dalam melakukan *smash* dalam permainan bola voli seorang pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan yang baik sehingga mampu

meloncat untuk memukul bola diatas net. Semakin tinggi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan pada saat melakukan *smash* maka semakin tinggi pula kecepatan bola yang dihasilkan. Suatu cabang olahraga harus memiliki suatu kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik yang khusus dan psikologis yang baik. Menurut Sajoto (1988 : 57) bahwa, “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat penting dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Pengembangan kualitas tehknik permainan bola voli mengacu pada tingkat penguasaan tehknik dasar pada awalnya. Karena itu penguasaan tehknik dasar dalam bola voli semestinya sudah sejak dini mendapat perhatian serius.

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik ini merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal, tanpa adanya faktor-faktor tersebut tidak tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematis latihan kurang sempurna.

Dalam permainan bola voli, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam teknik-teknik permainan bola voli.

Dan dalam melakukan gerakan *smash* juga membutuhkan komponen kondisi fisik untuk mendukung hasil *smash* yang baik dan sempurna. Komponen kondisi fisik tersebut adalah :

- a. Kelincahan (*agility*)
- b. Keseimbangan (*balance*)
- c. Kekuatan (*strength*)
- d. Kordinasi (*coordination*)
- e. Daya tahan-otot-kardiovaskuler (*endurens*)
- f. Kelentukan (*flexibility*)
- g. Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*)
- h. Daya ledak otot (*power*)

Tinggi rendahnya daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan juga mempengaruhi kecepatan *smash*, ataupun pada saat melakukan *blocking* dan *jump servis* pada permainan bola voli. Karena semakin tinggi daya ledak otot tungkai maka semakin tinggi pula raihan, semakin tinggi raihan akan memudahkan untuk memukul bola di atas net pada waktu melakukan *smash* maka bola yang dihasilkan akan semakin menukik dan apabila bola semakin menukik maka jarak jatuhnya bola akan semakin dekat dan waktu yang di tempuh akan semakin singkat. Selain tu diperlukan daya ledak otot lengan yang merupakan salah satu faktor kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain bola voli. Daya ledak otot lengan sangat penting di miliki oleh seorang pemain bola voli terutama bagi seorang *spiker*, dengan memiliki daya ledak otot lengan yang baik maka *smash* yang dilakukan cepat, kuat, terarah dan tepat yang pada akhirnya sulit dibendung oleh lawan.

Berdasarkan data-data dan informasi yang diperoleh dari guru pendidikan jasmani pada kegiatan ekstrakurikuler SMA N 1 BILAH HILIR pada tanggal 15 September 2014, pemain belum memiliki *smash* yang kuat,cepat,belum terarah

dan masih sering bola tidak lewat dari net, dan loncatan pada saat melakukan *smash* belum maksimal. Hal ini dapat dilihat ketika pemain melakukan *smash* dimana pemain belum dapat melakukan *smash* dengan baik sesuai dengan harapan yang diinginkan, kemudian posisi tangan saat memukul bola masih belum tepat, sehingga *smash* yang dilakukan hanya sekedar untuk melewati bola yang dipukul dari net. Jika dilihat dari sarana dan prasarana yang disediakan oleh sekolah, waktu latihan yang di berikan dua kali dalam satu minggu dan tidak ada program latihan yang di berikan pelatih atau guru pendidikan jasmani hanya sekedar *pasing* berpasangan dengan kombinasi *smash* dan setelah itu *game*, serta sering melakukan *try out* ataupun *try indalam* 2 minggu sekali. Walaupun pernah menjadi juara I kejuaraan bola voli antar pelajar se kecamatan Bilah Hilir dan juara II kejuaraan menyambut 17 Agustus antar dusun. Ini masih jauh seperti yang diharapkan. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor kondisi fisik. Adapun faktor kondisi fisik yang mempengaruhi *smash* diantaranya daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap loncatan ketika pemain melakukan *smash*.

Kualitas daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan pemain bola voli siswi ekstrakurikuler SMA N 1 Bilah Hilir belum dikategorikan baik. Setelah dilihat dari hasil test pendahuluan dan juga hasil observasi, masalah utama terletak pada otot tungkai dan otot lengan.

Untuk itu penulis mencoba melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang mempengaruhi dalam melakukan *smash* yang merupakan salah satu teknik dasar yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau angka dalam pertandingan

dengan memberikan latihan. Dari sekian banyak bentuk latihan yang dapat menunjang peningkatan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, bentuk latihan *knee tuck jump* dan latihan *medicine ball throw* diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti terhadap peningkatan hasil *smash*, dengan alasan kedua bentuk latihan tersebut hampir menyerupai dengan teknik gerakan pada saat melakukan *smash*. Adapun latihan *knee tuck jump* ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan latihan *medicine ball throw* bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan serta memperbaiki posisi tangan yang salah saat melakukan *smash*.

Dengan demikian, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang, Kontribusi Latihan *Knee Tuck Jump* Dan Latihan *Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswi EkstraKurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bedasarkan uraian latar belakang diatas, 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 apa sajakah yang dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan hasil *smash* Bola voli? Apakah latihan *medicine ball throw* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Latihan manakah yang lebih dapat 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 di buat pembatasan masalah yang menjadi sasaran dari penelitian dan mempertegas sasaran yang akan dicapai. Adapun masalah yang akan diteliti adalah: Kontribusi Latihan *Knee Tuck Jump* Dan Latihan *Medicine Ball Throw* Terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir.

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah latihan *Knee Tuck Jump* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir.
2. Apakah latihan *Medicine Ball Throw* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir.
3. Apakah latihan *Knee Tuck Jump* dan latihan *Medicine ball Throw* memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Knee Tuck Jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Medicine ball Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersamaan latihan *Knee Tuck Jump* dan *medicine Ball Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putrektrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir.

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

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Untuk guru pendidikan jasmani sekolah, hasil penelitian ini kiranya dapat di manfaatkan sebagai masukan dalam penyusunan proses belajar mengajar di sekolah khususnya pokok bahasan bola voli.
2. Hasil penelitian ini kiranya dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan berarti bagi pemain, pelatih, guru pendidikan jasmani serta pemerhati olahraga bola voli khususnya dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan hasil smash.
3. Penelitian ini berguna untuk memperkaya ilmu pengetahuan olahraga bola voli bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun karya Ilmiah.