

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan Bola Voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan di dalam sebuah lapangan dan dibatasi oleh net antara tim. Permainan ini dimainkan oleh semua masyarakat yaitu dari mulai anak-anak, orang dewasa, pria, maupun wanita. Awal permainan ini yaitu dimulai dengan bola diservice ke arah lapang lawan dengan bola melewati arah atas net dan bola jatuh ke arah tim lawan, bola diambil dengan menggunakan kedua tangan kemudian bola tersebut diberikan kearah pengumpan dan kemudian pengumpan melambungkan bola keatas net kemudian bola tersebut langsung di *smash* kearah lapangan lawan agar menjadi poin, secara bersamaan tim lawan melakukan bendungan agar bola tersebut tidak melewati lapangannya.

Permainan Bola Voli tidak hanya untuk prestasi tetapi juga bisa untuk rekreasi dan kesehatan. Permainan Bola Voli juga dapat mengajarkan unsur kerjasama, karena olahraga ini bersifat tim bukan individu. Untuk mencapai prestasi yang diharapkan dalam olahraga Bola Voli tidaklah mudah, pada setiap pemain harus menguasai teknik, taktik, fisik, dan mental yang bagus. Dalam mencapai prestasi diperlukan latihan seperti diungkapkan oleh Kosasih (1993, hlm. 135) bahwa: “Dalam mempertinggi prestasi Bola Voli teknik erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental”.

Penguasaan teknik dasar dalam permainan Bola Voli sangat penting untuk memberikan fondasi yang kokoh dan kuat terhadap atlet guna untuk kebiasaan-kebiasaan motorik dan peningkatkan prestasi. Penguasaan teknik dasar Bola Voli dapat meningkatkan mutu permainan secara baik. Oleh karena itu, kemampuan teknik dari setiap individu akan menentukan kerjasama tim dalam melakukan penyerangan dan bertahan dalam bermain Bola Voli, sehingga tujuan untuk memenangkan pertandingan akan tercapai.

Dalam permainan Bola Voli tentunya para atlet harus mempunyai kecakapan yang baik sehingga bisa mencapai prestasi. Untuk memiliki kecakapan khusus para atlet tidak terlepas dari latihan-latihan, baik itu latihan secara fisik maupun teknik. Semua itu harus didukung oleh media yang bisa mendukung para atlet untuk bersemangat latihan.

Teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya: passing bawah, passing atas, umpan, *spike/smash*, *service*, dan bendungan. Teknik dasar inilah yang harus dilatih agar dapat meningkatkan mutu permainan Bola Voli.

Salah satu teknik dasar dalam permainan Bola Voli yang memang mencirikan olahraga ini yaitu *smash*. Oleh karena *smash* merupakan salah satu teknik yang penting untuk dikuasai oleh seorang pemain Bola Voli. Dalam hal ini *smash* merupakan suatu tindakan pukulan terhadap bola yang lurus ke bawah, akan bergerak cepat dan menikuk melewati atas net menuju kearah lapangan lawan. Hal ini sesuai yang dikemukakan Yunus (1992, hlm. 108) bahwa:

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* itu di perlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi.

Dalam pengertian lain *smash* merupakan serangan yang paling efektif untuk menghasilkan poin, sejalan dengan ini Angga (1986, hlm. 26) menjelaskan bahwa: "Serangan yang paling efektif selama permainan berlangsung adalah *smash*". Meskipun *smash* merupakan ciri dari permainan Bola Voli, namun teknik ini terkadang belum bisa dikuasai dengan baik oleh atlet atau pemain Bola Voli. Hal ini bisa dilihat ketika pemain melakukan *smash* namun arah bola tidak tepat sasaran sehingga bola tersebut ke luar dan menghasilkan poin bagi lawan. Bahkan terkadang *smash* yang dilakukan pemain sangat mudah terbaca oleh lawan sehingga mempermudah lawan membendung atau *block*.

Latihan lompat dengan memukul atau meraih bola yang digantung merupakan salah satu media yang digunakan atlet untuk mempertajam teknik *smash* agar bisa mematikan tim lawan saat bertanding. Media ini salah satu cara para atlet untuk berlatih fisik, dimana media ini bisa saja dipasang berdekatan

dengan lapangan Bola Voli atau ditempat lain dan media ini juga tidak banyak memerlukan alat-alat dan media ini tergolong media yang sederhana.

Berdasarkan observasi di lapangan latihan ini dilakukan karena minimnya fasilitas yang modern yang dimiliki oleh club-club Bola Voli, terutama yang ada di daerah-daerah terpencil. Maka media atau peralatan yang digunakan dalam latihan ini antara lain: Bola Voli, tiang atau kayu, karet ban dalam bekas, dan karung.

Mungkin alat-alat ini sangat sederhana, namun latihan sering terabaikan dengan berbagai alasan di antaranya:

1. Terbatasnya waktu untuk membuat persiapan latihan.
2. Sulit mencari media yang tepat
3. Tidak tersediannya biaya, dan lain- lain.

Hal ini tidak perlu terjadi karena setiap pelatih sudah mempunyai pengetahuan dan keterampilan dalam media pembelajaran. Alternatif yang bisa dilakukan oleh seorang pelatih dalam melatih *smash* adalah dengan menggantung bola diatas bisa menggunakan tali atau karet, dan bisa juga mulai latihan dengan memukul bola dengan jumping agar perkenaan bola bisa maksimal.

Atas dasar alasan di atas, bahwa atlet akan dapat lebih mampu menghasilkan *smash* yang keras dan tajam terhadap sasaran. Dengan berlatih menggunakan media tersebut setiap hari dapat memiliki keterampilan *smash*.

Untuk dapat menguasai teknik *smash* dengan baik maka atlet harus dilatih dengan baik pula. Berkaitan dengan hal itu, alasan penggunaan latihan lompat dan memukul bola digantung memungkinkan atlet untuk menyadari keterkaitan antara latihan tersebut dengan *smash* yang dihasilkan. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik untuk meneliti dan mengungkap dalam suatu karya ilmiah dengan judul: ‘Pengaruh Latihan Lompat Dengan Menggunakan Bola Digantung Terhadap Keterampilan *Smash* Pada Permainan Bola Voli’.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan lompat dengan menggunakan Bola digantung terhadap keterampilan *smash* pada permainan Bola Voli pada atlet putra Club Trengginas Belitung?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang didapat, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengaruh latihan lompat dengan menggunakan bola digantung terhadap keterampilan *smash* pada permainan Bola Voli pada atlet putra Club Trengginas Belitung.

D. Manfaat Penelitian

Dalam setiap penelitian atau penulisan seseorang, tentunya diharapkan dapat bermanfaat yang merupakan dampak dari suatu tujuan. Berkaitan dengan itu riduwan (2012, hlm. 6) mengatakan bahwa: “Kegunaan penelitian adalah menjelaskan tentang manfaat dari penelitian itu sendiri”. Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis, melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan masukan untuk guru, pelatih, siswa, atlet, dan Pembina olahraga Bola Voli, khususnya untuk meningkatkan keterampilan *smash* pada cabang olahraga Bola Voli. Serta dapat diharapkan menjadi rujukan bagi peneliti lanjutan mengenai pengaruh latihan lompat dengan menggunakan bola digantung terhadap keterampilan *smash* pada permainan Bola Voli dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga.

b. Manfaat praktik

1. Bagi peneliti dengan penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dan wawasan dalam pelatihan olahraga Bola Voli.

2. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih untuk mengajar atau melatih keterampilan *smash* dengan latihan lompat dengan menggunakan bola digantung.
3. Sebagai bahan masukan informasi bagi siswa atau atlet bahwa pentingnya latihan lompat dengan menggunakan bola digantung dalam meningkatkan keterampilan *smash*.
4. Sebagai masukan dan informasi bagi pelatih dalam menangani dan mengembangkan seluruh aspek latihan dalam membuat suatu program latihan.

E. Batasan Penelitian

Agar pemecahan dan pembahasan masalah dalam penelitian ini terfokuskan, maka penulis membatasi ruang lingkup permasalahan meliputi:

1. Dalam penelitian ini, peneliti membatasi pada masalah penelitian tentang pengaruh latihan Bola Voli digantung dengan karet terhadap peningkatan hasil *smash* pada permainan Bola Voli.
2. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.
3. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *smash* pada permainan Bola Voli.
4. Populasi dari penelitian ini adalah atlet putra Club Bola Voli TRENGGINAS Belitung.
5. Sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang atlet putra Club Bola Voli TRENGGINAS Belitung

F. Definisi Istilah

Penjelasan istilah agar tidak menjadi salah pengertian yang di pakai dalam penelitian ini, maka batasan istilah yang di gunakan adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari satu atau orang yang ikut membentuk watak, kepercayaan dan perbuatan seseorang. Kamus lengkap bahasa Indonesia (1990, hlm. 207)

2. *Smash* menurut Mariyanto (2006, hlm. 128), “adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah”.
3. Latihan menurut Suharno. Hp, (1983, hlm. 3) adalah persiapan pada pemain masing-masing individual, membimbing dan membentuk mereka sehingga dapat menampilkan prestasi tertinggi”.
4. Permainan Bola Voli, menurut PP. PBVSI 2005-2009 (2005, hlm. 1), “adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net”.
5. Bola digantung, Menurut Aip Syarifuddin yang dikutip oleh Aniroh dalam Skripsinya yang berjudul Pengaruh Latihan Lompat Dengan Rintangan dan Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra SD Negeri Jono Kec. Bayan. Kab. Purworejo. bahwa: “Dalam membentuk gerakan-gerakan dasar melompat dapat dilakukan dengan latihan diantaranya lompat meraih suatu benda di atas dan lompat melewati temannya yang merangkak”.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah pembahasan dalam penyusunan selanjutnya maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan definisi istilah.

BAB II KAJIAN TEORITIS

Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang media pembelajaran, prinsip-prinsip latihan, model latihan, Bola Voli, teknik dasar *smash*, asumsi dasar dan hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

Membahas metode penelitian dan teknik pengumpulan data, desain penelitian, instrument penelitian dan analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Berisi tentang pengolahan data dan analisis penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Membahas tentang kesimpulan dari isi penelitian yang dilakukan dan saran-saran yang diberikan.