

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks, yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar biasa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu permainan bolavoli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga sangat populer di Indonesia sesudah cabang olahraga sepakbola dan bulutangkis. Kepopuleran olahraga ini tampak dari sarana lapangannya yang ada di pedesaan maupun di perkotaan serta berbagai kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, antar perusahaan dan lain-lain (Ahmadi,2007:20).

Permainan bola voli adalah permainan beregu, yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Dimana masing-masing pemain dituntut untuk tidak menjatuhkan bola didaerahnya sendiri, melainkan harus menjatuhkan bola di daerah lawan untuk mendapatkan poin.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat sehingga muncul klub-klub bola voli di seluruh kota besar sampai ke pelosok desa yang terpencil. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 terbentuklah organisasi bola voli nasional dengan nama Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) di Jakarta bersama dengan penyelenggaraan kejuaraan nasional bola voli.

Pada sektor pendidikan, di sekolah juga dijumpai ekstrakurikuler yang diwadahi dalam unit kegiatan bola voli. Ada juga klub olahraga yang memang mengkhususkan pada pelatihan dan pembentukan atlet bolavoli, dalam pelatihan bolavoli berbagai macam cara dilakukan untuk memperoleh kesempurnaan dalam pertandingan, salah satunya yaitu *Service atas* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dalam permainan bolavoli power lengan

merupakan suatu *factor* pendukung dalam melakukan *Service atas*. Disinilah *factor* yang harus diperhatikan oleh setiap pelatih/pembina maupun pemain.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMK Negeri Model Gorontalo yang berada di Kabupaten Bone Bolango, terlihat banyak siswa kelas XI yang menyukai permainan bolavoli yang mengkhususkan untuk membentuk pola permainan bola voli siswa di SMK Negeri model gorontalo itu. Namun kemampuan *service atas* dalam permainan bola voli yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri Model Gorontalo masih kurang maksimal. Hal ini dikarenakan masih lemahnya kemampuan *service atas* yang dilakukan oleh para siswa.

Latihan *plyometric* sangat cocok pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak untuk meningkatkan power otot lengan seperti pada permainan bola voli yang banyak melakukan gerakan memukul seperti pada saat melakukan *service*, *smash*, maupun *jump serve*.

Latihan *Plyometric* adalah merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Donal A Chu,1992:1)

Latihan ini banyak digunakan karena metode latihannya yang tidak terlalu sulit dan banyak sekali bentuk modifikasi yang biasa digunakan maupun diciptakan oleh seorang pelatih.

Latihan *Crocodile exercise* dan *Push up tepuk* adalah salah satu jenis latihan pliometrik. Latihan ini harus di lakukan dengan hati-hati dengan berbagai macam variasi dan bertahap. Latihan ini banyak menggunakan kekuatan lengan sehingga membutuhkan daya ledak otot lengan.

Unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain bolavoli adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut maka pemain bolavoli harus melatih dan memperkuat komponen tersebut, tentunya melalui komponen latihan *plyometric*. tujuan latihan adalah membantu siswa meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti

“PERBEDAAN PEGARUH LATIHAN *CROCODILE EXERCISE* DAN *PUSH UP TEPUK* TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE ATAS* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA KELAS XI PUTERA SMK NEGERI MODEL GORONTALO)”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas identifikasi masalah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian berkenaan judul di atas adalah: kemampuan *service atas* dalam permainan bola voli yang dilakukan oleh siswa kelas XI putera SMK Negeri Model Gorontalo masih kurang maksimal. Hal ini dikarenakan masih lemahnya kemampuan *service atas* yang dilakukan oleh para siswa tersebut.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan yang muncul berdasarkan latar belakang di atas adalah:

1. Apakah latihan *Crocodile Exercise* berpengaruh terhadap kemampuan *service atas* dalam permainan bola voli (studi eksperimen pada siswa kelas XI putera SMK Model Gorontalo)?
2. Apakah latihan *Push Up Tepuk* berpengaruh terhadap kemampuan *service atas* dalam permainan bola voli (studi eksperimen pada siswa kelas XI putera SMK Model Gorontalo)?
3. Perbedaan dari kedua latihan tersebut manakah yang lebih berpengaruh secara efektif terhadap kemampuan *service atas* dalam permainan bola voli (studi eksperimen pada siswa kelas XI putra SMK Model Gorontalo)?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Crocodile Exercise* terhadap kemampuan *service atas* dalam permainan bola voli (studi eksperimen pada siswa kelas XI putra SMK Model Gorontalo).
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Push Up Tepuk* terhadap kemampuan *service atas* dalam permainan bola voli (studi eksperimen pada siswa kelas XI putra SMK Model Gorontalo).
3. Untuk mengetahui manakah perbedaan dari kedua latihan tersebut yang lebih berpengaruh secara efektif terhadap kemampuan *service atas* dalam

permainan bola voli (studi eksperimen pada siswa kelas XI putra SMK Model Gorontalo).

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat dicapai, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus penerapan metode latihan yang baru dan lebih bermanfaat dalam meningkatkan kualitas siswa dalam bermain voli sekaligus sebagai sumbangsi pemikiran dalam penelitian berikutnya untuk peningkatan prestasi siswa maupun sekolah, khususnya dalam olahraga boli voli.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan serta keterampilan atlet dalam permainan bola voli sama halnya dengan guru atau pelatih olahraga di sekolah, sekaligus digunakan sebagai bahan masukan bagi pihak berkepentingan, dalam hal ini pihak di SMK Negeri Model Gorontalo terkait kemampuan *service atas* siswa .