

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola voli merupakan cabang olahraga yang telah dikenal sejak jaman dahulu dan sekarang olahraga ini sudah memasyarakat. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya minat masyarakat serta lapangan-lapangan voli yang sering dijumpai. Tidak sedikit pula even-even bergengsi yang diselenggarakan oleh berbagai pihak untuk memupuk silaturahmi dan rasa persatuan setiap kalangan. Bola voli tidak sekedar untuk meningkatkan sebuah prestasi, namun banyak dilakukan sebagai ajang refresing mengisi waktu luang ditengah padatnya pekerjaan yang dilalui. Namun dikalangan anak muda khususnya peserta didik, bola voli digunakan untuk pencapaian sebuah prestasi secara individu maupun kelompok.

Bola voli diartikan sebagai cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh kedua tim dengan masing-masing tim berjumlah 6 orang yang saling memantulkan bola kemudian diseberangkan melalui atas net. Sedangkan teknik dasar bola voli antara lain adalah servis, passing, smash, dan blok. 1) Servis adalah pukulan awal yang dijadikan sebagai serangan awal sebagai pertanda dimulainya pertandingan; 2) Passing merupakan ciri khas olahraga ini yaitu memantulkan bola menggunakan kedua tangan yang diayun dari bawah keatas. Passing terbagi atas 2 macam yaitu passing atas dan passing bawah. Perbedaan keduanya terletak pada ayunan yakni passing bawah ayunan tangan dari bawah keatas dan perkenaan bola tepat diantara kedua lengan bawah, sedangkan passing atas yaitu memantulkan bola dengan posisi bola diatas kepala dan perkenaannya pada jari-jari tangan; 3) smash yaitu pukulan keras yang jalannya menukik kebawah dengan cepat dan keras, pukulan ini berperan sebagai pukulan mematikan yang diandalkan dapat menambah poin untuk sebuah tim; 4) sblok adalah usaha membendung bola dari lawan dengan cara melompat didepan net sambil meluruskan lengan keatas dan menutup arah datangnya bola. Dikatakan sebagai pemain maupun atli bola voli tentunya harus menguasai teknik dasar

dengan baik dan sempurna. Penguasaan ini dapat tercapai melalui latihan yang dilakukan secara teratur sesuai dengan porsi latihan dalam program latihan.

Mencapai suatu prestasi dalam olahraga menjadi impian dan kebanggaan bagi atlet, pemerintah, bangsa, dan negara. Namun masih sangat disayangkan banyaknya peminat bola voli belum mampu menorehkan prestasi terbaik didunia Internasional. Inilah cambukkan yang semestinya dapat diperhatikan dan ditingkatkan oleh pemerintah dan juga para atlet bola voli. Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan mental. Jika ini sudah dilatih dengan baik tentu akan memberikan hasil yang baik pula. Adanya perubahan porsi latihan maupun berbagai variasi latihan harus terus dikembangkan agar pemain/atlet bola voli kita dapat bersaing didunia Internasional.

Sesuai dengan hasil observasi yang telah penulis lakukan disebuah sekolah yakni SMK Negeri I Bulango Selatan, banyak siswa yang berminat untuk bermain voli namun penguasaan teknik dasar belum terlalu baik terlebih dalam kemampuan melakukan servis baik servis bawah maupun servis atas. Mereka hanya terfokus pada latihan passing bawah padahal kemampuan servis juga merupakan faktor pendukung keberhasilan dalam permainan bola voli. Hal ini karena servis ini dapat dijadikan sebagai serangan awal untuk mendapatkan poin. Kurangnya penguasaan servis dapat diakibatkan oleh tidak adanya kekuatan dan daya ledak otot lengan saat melakukan servis. Kenyataan yang terjadi di lapangan saat dilakukan pengamatan ketika siswa tersebut sedang bermain, servis yang mereka lakukan tidak sedikit yang menyangkut net dan arah bolanya terlalu melambung keatas sehingga masih mudah bagi lawan untuk mengembalikannya. Padahal servis yang keras dan tidak dapat diterima oleh lawan akan menambah poin untuk tim sendiri. Olehnya, perlu disadari bahwa penguasaan teknik servis sangat penting karena selain sebagai pukulan pembuka permainan servis juga dapat dijadikan serangan awal untuk membuka kesempatan memperoleh poin bagi tim. Belum optimalnya pemberian latihan yang berkelanjutan dan terstruktur dengan baik juga mempengaruhi kualitas permainan siswa tersebut. Sehingga perlu dilakukan latihan yang diberikan secara berulang/drill sangat perlu agar

terbentuknya otomatisasi gerakan yang lambat laun dapat meningkatkan kemampuan mereka.

Pada proses pelaksanaan latihan seharusnya berpedoman pada program yang sudah dirancang dari awal sesuai dengan tujuan latihan termasuk didalamnya pengaturan volume latihan yang akan diterapkan kepada atlet seperti bentuk dan jenis latihan, set dan repetisi, istirahat, intensitas latihan dan lain-lain. Diantara beberapa volume latihan tersebut perlu memperhatikan jumlah set dan repetisi. Set diartikan sebagai jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan sedangkan repetisi yaitu jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Terkait dengan hal tersebut, dalam pemberian latihan ada kemungkinan seorang pelatih lebih menitik beratkan pada latihan teknik secara berulang tanpa memperhatikan jumlah set dan repetisi. Sebagai contoh; biasanya pelatih menyuruh seorang atlet melakukan servis sebanyak 10 repetisi dengan 2 set. Sedangkan atlet lainnya melakukan servis sebanyak 20 kali dalam satu set. Melihat fenomena ini peneliti tertarik untuk mencoba meneliti manakah metode yang efektif dengan cara yang lebih ilmiah dan teoretis agar dapat membantu para pelatih dalam mengembangkan prestasi bola voli. Repetisi merupakan jumlah pengulangan yang dilakukan saat melakukan latihan. Misalnya seorang atlet melakukan latihan servis sebanyak 10 kali repetisi. Sedangkan set adalah kumpulan jumlah ulangan disetiap selingan istirahat. Contoh latihan servis dilakukan 3 set dan disetiap set melakukan 10 kali repetisi. Dalam artian 10 repetisi di set pertama selanjutnya set kedua kembali melakukannya sebanyak 10 repetisi, begitu seterusnya.

Masalah-masalah yang sering ditemui dalam melakukan servis diantaranya kesulitan melewatkan bola melalui atas net/jaring. Bola yang diservis terkadang menyangkut di net dan ada pula yang bahkan tidak melampaui net. Oleh sebab itu, perlu adanya perhatian khusus terhadap penguasaan teknik dasar tersebut. Kemampuan awal anak latih menjadi patokan dalam menentukan kadar atau porsi latihan. Kesalahan dalam menentukan metode dan beban latihan akan berakibat fatal pada anak latih olehnya harus disesuaikan dengan kemampuan awal mereka.

Berdasarkan kajian diatas maka penulis menyimpulkan judul penelitian ini yaitu *“Pengaruh Latihan Dengan Repetisi Tetap Set Meningkat Terhadap*

Kemampuan Servis Dalam Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri I Bulango Selatan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya adalah: 1) kemampuan melakukan teknik dasar bola voli masih dibawah; 2) penguasaan servis belum terlalu maksimal karena pemberian latihan belum optimal; 3) kurangnya perhatian pelatih dalam menentukan kadar latihan seperti penentuan set dan repetisi yang disesuaikan dengan kondisi anak latih;

1.3 Rumusan Masalah

Dari uraian identifikasi masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu: apakah terdapat pengaruh latihan dengan repetisi meningkat set tetap terhadap kemampuan servis dalam bola voli?

1.4 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

- Pengaruh yang diberikan terhadap pemberian latihan dengan repetisi tetap dan set meningkat terhadap kemampuan servis dalam bola voli
- Pengaruh yang diberikan terhadap pemberian latihan dengan repetisi meningkat dan set tetap terhadap kemampuan servis dalam bola voli.
- Manakah metode yang lebih efektif diantara kedua metode diatas

1.5 Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian antara lain adalah:

1. Secara Teoretis

Diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada peneliti dan juga pembaca atau peminat bola voli dalam upaya meningkatkan prestasi olahraganya serta sumbangsi pemikiran yang dapat dijadikan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi anak latih khususnya siswa SMK Negeri I Bulango Selatan terlebih pada pemberian dua metode yang berbeda

sehingga dapat meningkatkan motivasi latihan dalam mencapai prestasi bola voli mereka.

b. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini peneliti dapat menilai metode yang lebih efektif digunakan diantara penggunaan repetisi tetap dan set meningkat atau repetisi meningkat dan set tetap terhadap kemampuan servis.

c. Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat kepada masyarakat selaku pembaca sebagai informasi agar dapat memilih diantara kedua metode tersebut dalam upaya meningkatkan kemampuan servis dalam bola voli.