

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga bersifat universal, karena olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangan untuk kebahagiaan umat manusia. Ini berarti olahraga sebagai aktivitas fisik dapat memberikan kepuasan kepada para pelakunya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses latihan secara menyeluruh dan berkembang, dimana penjasorkes sebagai media untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan penghayatan nilai. Penjasorkes adalah salah satu aktivitas yang menyenangkan bagi siswa. Hal ini dikarenakan melalui latihan penjasorkes siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya melalui kegiatan yang menyenangkan tanpa merasa memiliki beban seperti latihan lainnya yang dilaksanakan di dalam kelas.

Olahraga bola voli adalah kegiatan di luar materi pelajaran yang biasa diberikan di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat yang dimiliki oleh seluruh siswa dengan maksud menjaring siswa-siswi yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan secara berjenjang dan juga kemungkinan memberikan perkembangan sosial, kultural, dan keterampilan yang dapat dimanfaatkan sebagai anggota masyarakat untuk mengembangkan dirinya dan lingkungan masyarakat.

Salah satu pengembangan potensi yang dapat dilakukan dalam kegiatan olahraga adalah permainan bola voli. Melihat dari antusias siswa tersebut dan kejuaraan antar sekolah yang ada, banyak sekolah yang menuntut suatu prestasi ataupun kemenangan dalam suatu kompetisi.

Menurut Edy dkk (dalam Alviana 2016, hlm.5) Permainan bola voli adalah “Salah satu permainan pukul memukul bola di udara melewati jaring atau net. Tujuan permainan bolavoli adalah menjatuhkan bola ke daerah lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola untuk mencari angka”. Sedangkan menurut Noerjanah dan Sudijandoko (2016, hlm.47) “Bola voli merupakan permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan, masing-masing tim terdiri dari enam orang pemain”.

Untuk dapat bermain bola voli siswa ekstrakurikuler terlebih dahulu harus bisa menguasai teknik-teknik dasar bermain bola voli terlebih lagi jika siswa ingin mencapai prestasi yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Noerjanah dan Sudijandoko (2016, hlm.47) yang mengatakan bahwa “Bola voli adalah permainan dengan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar”. Teknik ini mempunyai bentuk idealnya sendiri dengan bentuk serta aturan gerakan yang khas. Tetapi bentuk ideal ini dapat kita modifikasi sendiri sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Yunus (dalam Noerjanah dan Sudijandoko, 2016, hlm.48) menjelaskan bahwa

Teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi:

- 1) *Passing*
 - (1) Bawah
 - (2) Atas
- 2) *Servis*
 - (1) Bawah (*underhand service*)
 - (2) Samping (*side arm service*)
 - (3) Atas (*overhead service*)
- 3) *Bendungan (block)*
- 4) *Smash (spike)*
- 5) *Umpan (set-up)*

Salah satu teknik yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah *spike*. *Spike* adalah pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan. *Spike* merupakan modal untuk mendapatkan angka atau mematahkan servis. Yudiana dan Subroto (dalam Achmad, 2016, hlm.48) mengatakan bahwa “*Spike* merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola

dipukul diatas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit untuk mengembalikannya bahkan sering langsung mematakannya”.

Dalam melakukan *spike* diperlukan jangkauan dan lompatan yang tinggi juga dipengaruhi oleh otot yang mendukung. Karena itu *spike* dalam permainan bola voli merupakan kebutuhan utama dari suatu regu untuk menghancurkan pertahanan lawannya. *Spike* adalah bagian yang dinamis dari gerakan yang dilakukan oleh seorang *spiker* dengan melompat maksimal dan berusaha memukul bola di atas jaring yang diarahkan ke petak lawan, ke tempat yang kosong. *Spike* akan berkembang terus sesuai dengan arah bola yang di umpan oleh teman seregunya.

Spike yang baik dan berhasil akan dapat mengacaukan pertahanan lawan, bahkan berpeluang untuk mendapatkan angka baik dari serangan yang langsung ataupun serangan melalui tipuan. Dengan demikian *spike* harus betul-betul dapat menjadi taktik penyerangan yang dapat mematikan lawan. Karena itu para pemain bola voli yang ingin menjadi *spiker* harus mengetahui dan memahami konsep dasar teknik *spike*. Menurut Achmad (2016, hlm.80) “Konsep dasar *spike* terbagi ke dalam empat tahapan, yakni : (1) langkah persiapan atau awalan, (2) tolakan atau lompatan, (3) memukul bola pada saat bola melayang di udara, (4) mendarat”.

Spike merupakan salah satu jenis teknik dalam bola voli yang paling sulit dilakukan terutama bagi siswa SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya. Upaya meningkatkan kemampuan *spike* bagi siswa dibutuhkan cara latihan yang tepat. Dalam latihan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya belum mempunyai *spiker* yang memiliki pukulan yang bagus. Di Kabupaten Tasikmalaya sendiri setiap tahun diadakan pertandingan bola voli antar sekolah, dan SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya selalu ikut serta dalam pertandingan-pertandingan bola voli. Hal itu tentunya sangat bagus untuk dapat meningkatkan dan mengasah kemampuan siswa dan juga mencari bibit olahragawan bola voli. Untuk dapat bersaing dengan sekolah lain perlu diadakannya latihan yang lebih intensif terutama teknik dalam bola voli.

Berdasarkan pengamatan penulis, fakta dilapangan, dan wawancara dengan pelatih siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya belum mampu mengungguli teknik permainan bola voli antar sekolah di luar Kabupaten Tasikmalaya. Hal ini dibuktikan di beberapa pertandingan persahabatan melawan beberapa tim di luar Kabupaten Tasikmalaya. Banyak faktor yang menjadi pendukung ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong belum mampu bersaing dan mengungguli permainan tim lain di luar Kabupaten Tasikmalaya salah satunya ialah kualitas pemain yang kurang maksimal.

Rendahnya kualitas pemain bola voli ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong saat ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya ialah kualitas teknik *spike* bola voli pemain sangat jauh kualitasnya baik itu dari sikap awalan, tolakan, maupun mendarat. Sehingga dalam melakukan *spike* kurang baik dan mengakibatkan arah bola tidak tepat pada sasaran yang di tuju, misalnya seperti tangan kurang di luruskan pada saat melakukan *spike* bahkan masih banyak siswa yang pada saat melakukan *spike* belum memiliki *timing* yang tepat sehingga koordinasi lompatan dan pukulan tidak tepat sehingga bola tidak tau kemana arahnya dan bahkan sampai bola tidak menyebrangi net. Pentingnya teknik gerakan *spike* serta ketepatan dalam melakukan *spike* adalah hal yang dasar yang harus dikuasai oleh siswa. Memanfaatkan dan memaksimalkan teknik *spike* hal yang harus dilakukan oleh siswa pada fase remaja. Pada fase remaja perkembangan fisik, teknik maupun psikis ialah saat yang pas untuk dimaksimalkan, apalagi menurut keterangan pelatih ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong sangat minim dalam penguasaan teknik smash bola voli.

Melihat kondisi yang seperti itu perlu adanya latihan atau memukul bola dengan diulang-ulang agar memperoleh keterampilan dalam memukul bola. Hal ini perlu dipikirkan oleh pelatih agar menciptakan suatu latihan yang lebih efektif dan efisien untuk membentuk *spiker* yang handal. Dengan adanya latihan yang efektif dan efisien diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan *spike* agar dapat bersaing dengan sekolah lain dalam pertandingan antar sekolah. Salah satu latihan *spike* yang baik adalah dengan menggunakan variasi latihan. Kelebihan variasi dalam latihan ini dapat menghilangkan

kejenuhan bagi atlet, apalagi latihan dalam jangka waktu yang lama. Minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar *spike*. Program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi dan metode latihan fisik yang dikombinasi dengan permainan, tujuannya agar siswa tidak jenuh selama mengikuti latihan.

Oleh karena itu, untuk dapat menerapkan teknik *spike*, penulis mencoba memberikan variasi latihan *spike* diantaranya gerakan *spike* tanpa bola, latihan *spike* pantulan dari lantai ke dinding, latihan *spike* bola digantung dan latihan *spike* bola bergerak. Sehingga pemain dapat merasakan teknik *spike* yang benar dengan jumlah repetisi yang banyak dalam menampilkan teknik.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Spike* terhadap Keterampilan *Spike* dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya)”.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan mengacu pada latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *spike* terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

- 1) Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016, hlm.849) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul (melakukan *spike*) pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya akibat variasi latihan *spike*.

- 2) Latihan menurut Harsono (2015, hlm.50) adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih *spike* dengan variasi latihan terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- 3) Menurut Herdiansyah (2014, hlm.3) variasi latihan adalah “Suatu bentuk latihan/perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan”. Variasi latihan *spike* dalam penelitian ini adalah gerakan *spike* tanpa bola, latihan *spike* pantulan dari lantai ke dinding, latihan *spike* bola digantung dan latihan *spike* dengan bola bergerak
- 4) *Spike* menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.39) adalah “Pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin”. Keterampilan *spike* dalam penelitian ini adalah keterampilan siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya melakukan *spike* (memukul bola dari atas net dengan keras, cepat dan menukik).
- 5) Menurut Edy dkk (dalam Alviana 2016, hlm.5) Permainan bola voli adalah “Salah satu permainan pukul memukul bola di udara melewati jaring atau net. Tujuan permainan bolavoli adalah menjatuhkan bola ke daerah lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola untuk mencari angka”.

1.4 Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan yang bermakna, tentu saja mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Tujuan dalam penelitian ini, secara umum adalah untuk memperoleh fakta tentang metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa SMP, secara khusus

tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *spike* terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat baik secara teoretis maupun secara praktis. Secara teoretis hasil penelitian ini dapat digunakan bagi peneliti-peneliti berikutnya dalam kasus yang sama maupun tidak sama yang masih relevan.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh para guru penjaskes, diantaranya :

- 1) Bagi sekolah diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan latihan pendidikan jasmani.
- 2) Bagi guru peningkatan *spike* dengan menerapkan variasi latihan *spike* dapat memperbaiki program efektifitas dalam latihan pendidikan jasmani, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang maksimal.
- 3) Bagi siswa, mendapat pengalaman baru dan variasi latihan *spike*, sehingga dapat meningkatkan kemampuannya.
- 4) Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk dapat dikembangkan lebih lanjut serta dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki kinerja diri sendiri pada saat mengajar.