

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang sudah terkenal dikalangan masyarakat, mulai dari kalangan anak – anak, remaja, hingga dewasa. Ini terlihat dari banyaknya masyarakat yang gemar melakukan olahraga tersebut. Hal ini merupakan suatu keuntungan, karena dengan demikian akan muncul banyak pemain bolavoli berbakat yang diharapkan dapat memudahkan dalam proses pembinaan dalam pembentukan tim nasional dalam mencapai prestasi dikancah dunia.

Junianto dkk (2017) menjelaskan permainan bolavoli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing- masing regu terdiri dari enam orang pemain di lapangan permainan yang berukuran 18 m x 9 m. Permainan bolavoli bisa dimainkan menggunakan satu atau dua tangan dan juga bisa dimainkan menggunakan anggota tubuh lainnya, bola dimainkan melalui atas net secara teratur dengan tujuan bola dengan cepat menyentuh lapangan lawan.

Meski dilakukan beregu dan memerlukan kerja sama tim dalam meraih kemenangan, pada permainan bolavoli juga diperlukan adanya kemampuan dari setiap individu pemain baik itu teknik maupun fisik. Dalam bolavoli sendiri terdapat beberapa teknik dasar yaitu : 1. Servis terdiri dari servis bawah dan servis atas, 2. *Passing* terdiri dari *passing* bawah dan *passing* atas, 3. *Smash*, 4. *Block* Weru, (2017).

Menurut Bule (2020) *Passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola ke suatu tempat atau ke teman sendiri dalam satu regu, dan berdasarkan jenisnya teknik *passing* dibedakan menjadi dua jenis yaitu : *Passing* atas dan *passing* bawah.

Kecepatan Reaksi adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan atau aksi yang ditimbulkan oleh indera dengan cepat dan sesingkat – singkatnya, ini sejalan dengan pendapat Cookson dan Stirk (2013) yang menyatakan bahwa Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik – baiknya.

Dalam meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dalam pemain bolavoli perlu diberikan latihan yang tepat dan sesuai agar latihan yang diberikan dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kondisi fisik pemain. Salah satu latihan yang dapat diberikan yaitu dengan menerapkan latihan menggunakan *Reaction ball* (Bola reaksi). Menurut Setiyawan (2017) Metode latihan reaction ball merupakan metode latihan yang, menggunakan bola yang terdapat 6 sisi dimana ketika bola itu dilempar, pantulan yang dihasilkan akan memantul secara acak dan tidak dapat diprediksi arah bola tersebut akan memantul kemana.

Sekolah Menengah Pertama 166 Jakarta merupakan salah satu sekolah yang masih aktif dalam mengadakan ekstrakurikuler, salah satunya yaitu mengadakan ekstrakurikuler bolavoli. Hal ini dilakukan guna

mempasilitasi siswa dalam mempelajari suatu bidang yang disukai dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi siswa serta dapat membanggakan bagi sekolah. Ekstrakurikuler sendiri menurut Noor Yanti, Rabiatul Adawiyah (2013) merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Dalam pelaksanaan latihan bolavoli, masih banyak siswa yang kurang cepat bereaksi pada saat mengambil bola. Hal ini terlihat ketika bola datang dari arah lawan, siswa masih lamban dalam mengambil bola sehingga bola terjatuh diarea lapangan sendiri sebelum sempat diambil terlebih dahulu. Selain itu, akibat lambannya siswa dalam mengambil bola menjadikan perkenaan bola menjadi tidak pas sehingga bola tidak dapat diambil dengan sebagaimana mestinya atau sering kali arah bola menjadi tidak menentu.

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di SMPN 166 Jakarta, peneliti juga melihat masih belum adanya latihan khusus yang diberikan pelatih guna meningkatkan kecepatan reaksi pada siswa ekstrakurikuler bolavoli. Pelatih masih terfokus pada pemberian latihan mengenai teknik dasar bolavoli. Padahal kecepatan reaksi adalah kemampuan yang penting dimiliki oleh para pemain guna menunjang kemampuan dalam mengambil

bola yang nantinya dapat dikonversikan menjadi poin bagi tim dan menghindari tim dari kekalahan.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dijelaskan diatas peneliti mempunyai gagasan untuk menerapkan latihan kecepatan reaksi tangan menggunakan *reaction ball* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta dengan harapan kecepatan reaksi tangan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta dapat meningkat. Maka dari itu peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *reaction ball* terhadap kecepatan reaksi tangan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan yang dibicarakan tidak menyimpang dari tujuan penelitian dan juga menghindari meluasnya permasalahan yang berakibat tidak terpecahkan masalah, maka peneliti berupaya membuat batasan penelitian sebagai berikut :

- a. Ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh latihan *reaction ball* terhadap kecepatan reaksi tangan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta.
- b. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *reaction ball* sedangkan variabel terkaitnya adalah kecepatan reaksi tangan siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta.

- c. Kecepatan reaksi yang diukur pada penelitian ini adalah kecepatan reaksi tangan.
- d. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen.
- e. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah 15 siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta.
- f. Pemilihan siswa ekstrakurikuler bolavoli sebagai subjek penelitian dikarenakan dalam permainan bolavoli kecepatan reaksi tangan sangat diperlukan.

2. Rumusan Masalah

Dalam suatu penelitian mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan dicari permasalahannya. Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah diatas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- a. Adakah hubungan antara latihan *reaction ball* terhadap peningkatan kecepatan reaksi tangan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui pengaruh latihan *reaction ball* terhadap kecepatan reaksi tangan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 jakarta.

D. Manfaat Penelitian

Dilaksanakannya penelitian ini mempunyai manfaat atau kegunaan baik bagi peneliti sendiri serta pihak lain. Adapun kegunaan penelitian ini yakni :

1. Diri Sendiri
 - a. Dapat menambah pemahaman dan wawasan dalam bidang olahraga bolavoli.
 - b. Sebagai gambaran dalam proses pelatihan di sekolah terkait dengan olahraga bolavoli.
2. Pelatih
 - a. Sebagai masukan bagi pelatih dalam upaya peningkatan kecepatan reaksi tangan.
 - b. Memberikan sumbangan ilmu bagi pelatih guna meningkatkan kreatifitas dalam memberikan latihan.
3. Siswa
 - a. Dapat menambah wawasan mengenai latihan *reaction ball*.
 - b. Dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bolavoli.
 - c. Dapat meningkatkan kecepatan reaksi tangan.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran yang salah terhadap istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka penulis memeberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Setiyawan (2017) Metode latihan *reaction ball* merupakan metode latihan yang, menggunakan bola yang terdapat 6 sisi dimana ketika bola itu dilempar, pantulan yang dihasilkan akan memantul secara acak dan tidak dapat diprediksi arah bola tersebut akan memantul kemana. Dalam penerapan latihan *reaction ball* ketika bola dilempar maka siswa dituntut untuk bereaksi dengan cepat guna menangkap bola reaksi tersebut, dengan latihan yang kontinyu kecepatan reaksi tangan siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta dapat meningkat.
2. Cookson dan Stirk (2013) Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik – baiknya. Dalam penelitian ini latihan yang digunakan guna meningkatkan kecepatan reaksi tangan siswa ekstrakurikuler bolavoli adalah latihan *reaction ball*.
3. Junianto dkk (2017) Permainan bolavoli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing- masing regu terdiri dari enam orang pemain di lapangan permainan yang berukuran 18 m x 9 m. Pada permainan bolavoli dibutuhkan reaksi tangan yang cepat, maka dari itu siswa ekstrakurikuler bolavoli dipilih sebagai objek penelitian.
4. Noor Yanti, Rabiatul Adawiyah (2013) Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus

diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu bagi pelatih guna menambah kreatifitas dalam memberikan latihan bagi siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta.