

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli dalam perkembangannya semakin dapat diterima dan digemari oleh masyarakat, gejala ini terjadi karena permainan bola voli merupakan olahraga yang cukup menarik. Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya seseorang hanya bisa bermain bola voli dengan baik bila mampu melakukan teknik-teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan permainan.

Permainan bola voli baru dapat dilaksanakan dengan baik dan benar apabila seseorang dapat menguasai unsur - unsur dalam permainannya. Unsur gerakan dasar akan berkembang menuju gerakan lanjut yang lebih kompleks. Kompleksitas gerakan yang dikembangkan menjadi semakin bervariasi selaras dengan pencapaian prestasi optimal yang hendak dicapai.

Pengembangan kualitas teknik permainan bola voli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar awalnya. Karena itu penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli semestinya mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya. Nuril Ahmadi (2007:20) mengatakan, “teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.”

Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan kekuatan besar, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan berlawanan. Hal itu dapat dilihat dari kerasnya bola yang dihasilkan bahwa teknik *smash* datangnya bola lebih keras dan

lebih menyulitkan bagi penerima bola. Semua sikap memukul bola ke daerah lawan kecuali servis dan blok adalah merupakan pukulan serangan.

Dari uraian yang telah dikemukakan di atas dijelaskan bahwa untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga setiap individu harus memiliki kondisi fisik yang baik, dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah mencapai prestasi maksimal.

Dalam permainan bola voli pemain harus memiliki teknik dalam bermain bola voli dengan menguasai teknik dasar tersebut maka seseorang dapat bermain bola voli dengan baik. Seorang pemain bola voli yang baik, maka akan tercipta prestasi yang optimal.

SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu merupakan salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan Ekstrakurikuler bola voli yang terletak di Jalan Jamin Ginting No. 110 Desa hulu Pancur Batu. Sekolah ini mengadakan latihan dipimpin oleh Bapak Laskar Ginting sekaligus sebagai pelatih utama dan guru olahraga disekolah tersebut.

Berikut ini merupakan data-data siswa yang diperoleh penulis dari hasil wawancara dengan guru olahraga serta siswa pada tanggal 14 Januari 2016 sebagai berikut :

- Berdasarkan umur siswa pada tahun 2016 yang berusia 17-19 tahun sebanyak 12 orang.
- Kegiatan Ekstrakurikuler bola voli SMA Perguruan Rakyat Pancur batu dilakukan dengan Frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu, pada hari senin, rabu, kamis, dan jumat.

- Fasilitas-fasilitas fisik yang dimiliki terdiri dari bola voli sebanyak 10 buah, 2 net, 1 lapangan bola voli.
- Prestasi yang pernah dicapai yaitu Juara III HUT XI RI 52 / 1997, Juara III bupati cup tahun 2002, Juara III Sport Cup V Methodist-an Pancur Batu tahun 2012, dan PORCAM tingkat kecamatan tahun 2015.

Sesuai hasil observasi peneliti menemukan bahwa siswa memiliki *power* otot tungkai yang berada pada kategori kurang baik. Sementara siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tidak pernah mengadakan suatu program khusus yang memfokuskan pada latihan fisik terutama terhadap otot-otot kaki para pemain, tetapi hanya memfokuskan pada latihan teknik. Hal ini dapat dilihat melalui hasil tes sementara yang diperoleh melalui tes *vertical jump*.

Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan ekstrakurikuler yang sedang berlangsung, peneliti melihat saat siswa melakukan latihan bola voli dimana siswa tersebut ketika melakukan lompatan masih memiliki lompatan yang masih rendah, sehingga mengalami kesulitan dalam melakukan *smash*.

Melihat kondisi tersebut diatas, betapa pentingnya *power* otot tungkai dalam cabang olahraga bola voli. Untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut diperlukan suatu latihan yang sesuai, diantaranya adalah latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* adalah bentuk latihan yang mengkhususkan pada peningkatan daya ledak otot tungkai. Radcliffe (1985 : 14-15) mengemukakan bahwa “latihan *plyometric* merupakan metode latihan yang dapat mengembangkan *eksplorisif* dan meningkatkan daya *eksplorisif* anggota gerak bagian bawah atau otot tungkai yang bentuk latihannya mengarah kepada bentuk latihan *bound, jump, dan hop*”. Adapun latihan yang dimaksud dalam penelitian ini

adalah latihan *side jump over the bench* dengan latihan *drill box jump* merupakan bentuk latihan *plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai bagian bawah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *side jump over the bench* dan *drill box jump* sangat berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai khususnya dalam meningkatkan kemampuan dan hasil *smash* siswa.

Beranjak dari itu, peneliti mengadakan suatu penelitian tentang “Perbedaan pengaruh latihan *Side Jump Over The Bench* Dengan Latihan *Drill Box Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu Tahun 2016”.

.B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang akan diteliti sebagai berikut : faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli? Apakah faktor kondisi fisik (*power* otot tungkai) mempunyai pengaruh terhadap hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *Side Jump Over The Bench* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *drill box jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *Drill Box Jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli? Apakah dengan latihan *Side Jump Over The Bench* dengan latihan *Drill Box Jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli? Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan *Side Jump Over The Bench* dengan latihan *Drill Box Jump* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang timbul dari identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti. Yaitu, untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* melalui latihan *side jump over the bench* dengan *drill box jump* pada pemain bola voli *ekstrakurikuler* SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *side jump over the bench* terhadap *power* otot tungkai pada pemain bola voli Ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *drill box jump* terhadap *power* otot tungkai pada pemain bola voli Ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016?
3. Manakah yang lebih berpengaruh secara signifikan antara latihan *side jump over the bench* dengan latihan *drill box jump* terhadap *power* otot tungkai pada pemain bola voli Ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *side jump over the Bench* terhadap *smash* bola voli pada pemain bola voli Ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016?

5. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *drill box jump* terhadap *smash* bola voli pada pemain bola voli Ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu Tahun 2016?
6. Manakah yang lebih berpengaruh secara signifikan antara latihan *side jump over the Bench* dengan latihan *drill box jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada pemain bolavoli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *side jump over the bench* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli Ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016?
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Drill Box Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016?
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *side jump over the bench* dengan latihan *drill box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu Tahun 2016?
4. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *side jump over the bench* terhadap hasil *smash* bola voli pada pemain bola voli Ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016?

5. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *drill box jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada pemain bolavoli Ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016?
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *side jump over the bench* dengan latihan Drill Box Jump terhadap hasil *smash* bola voli pada pemain bolavoli Ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, disamping itu hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi pelatih yaitu untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* para pemainnya.
2. Bagi *ekstrakurikuler* SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu yaitu sebagai masukan agar dapat meningkatkan prestasi sekolah.
3. Bagi siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu yaitu sebagai latihan tambahan agar tidak merasa bosan saat berlatih bola voli dan mendapatkan hasil yang baik dalam latihan bola voli.
4. Bagi peneliti yaitu sebagai tambahan ilmu dalam melatih bola voli.
5. Bagi mahasiswa yaitu sebagai referensi dalam mata kuliah bola voli.