

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan sebuah aktifitas fisik yang mana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka baik yang dia dalam individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi di bidang olahraga yang digeluti diharapkan mendapatkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat.

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan *libero*. Permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara *passing* yang diakhiri dengan *smash* pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu. Tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola kearah bidang lapangan lawan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat di capai lewat kombinasi tiga sentuhan yang terdiri dari operan lengan depan kepada pengumpan yang selanjutnya di berikan kepada penyerangan, dan sebuah *spike* yang diarahkan kebidang lapangan lawan.

Kemajuan dan perkembangan permainan bola voli yang terjadi saat ini sangatlah baik untuk itu diharapkan agar banyak memberikan kontribusi dalam pengembangan, penciptaan temuan-temuan baru yang berupa bentuk-bentuk

latihan yang lebih baik untuk kedepannya meliputi aspek fisik, teknik, dan taktik atau strategi serta mental.

kondisi fisik yang mendukung, yaitu *power* otot lengan yang berguna untuk menambah kekuatan serta kecepatan bola pada saat melakukan *smash* bola voli dan *power* otot tungkai yang berguna untuk melakukan lompatan agar mampu melompat setinggi-tingginya pada saat melakukan *smash* bola voli.

Terkait dengan penjelasan di atas, dapat disimpulkan cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal. Untuk memiliki kondisi fisik yang baik diperlukan latihan dan harus terlaksana dengan baik, terprogram, dan berkesinambungan sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada tanggal 10 januari 2017 dengan pelatih yang bernama Edi Saputra kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Takengon melakukan latihan 2 kali dalam seminggu pada hari rabu dan sabtu. Dengan jumlah siswa 15 orang. Berdasarkan hasil observasi peneliti, pada saat latihan terdapat cukup banyak kekurangan seperti masih mudahnya lawan menerima dan mengembalikan *smash*, *smash* sangat mudah dibendung (*block*) oleh lawan dikarenakan *power* otot lengannya sangat lemah pada saat melakukan *smash* bola voli dan juga *smash* masih sering tersangkut di net. Hal lain yang menjadi kendala pada saat latihan bola voli yaitu kurangnya bentuk latihan yang bervariasi, kurangnya bentuk latihan kondisi fisik. Pada latihan ini cenderung permainan bola voli saja dibandingkan penguasaan teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Latihan yang selama ini cenderung pada

latihan yang bersifat rutinitas, serta jadwal latihan yang hampir sering tidak tepat waktu pada saat dimulai latihan bola voli maupun pada saat akhir latihan bola voli.

Dalam mengembangkan prestasi siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon sering mengikuti pertandingan-pertandingan diantaranya adalah, antar pelajar di Universitas Gajah Putih Tahun 2015, antar pelajar di sekolah tinggi STIKIP Muhammadiyah Tahun 2015, ulang tahun kota Takengon Tahun 2015, antar pelajar di Universitas Gajah Putih Tahun 2016, antar pelajar di sekolah tinggi STIKIP Muhammadiyah Tahun 2016, POPDA Tahun 2016, O2SN Tahun 2016. Akan tetapi selalu berakhir di babak penyisihan yaitu di delapan besar saja. pada saat peneliti berbincang-bincang dengan pelatih, pelatih mengatakan masih kurangnya dalam melakukan *smash* bola voli kemudian didukung dengan hasil tes pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon.

Setelah diamati lebih lanjut oleh penulis, pada saat siswa melakukan latihan ternyata pihak pelatih kurang memfokuskan pada pembentukan kondisi fisik terlebih dahulu. Adapun latihan kondisi fisik yang pernah diberikan pelatih lebih mengarah pada daya tahan. Pelatih menjelaskan kepada penulis bahwa bentuk-bentuk latihan seperti meningkatkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan hanya diberikan ketika pemanasan saja. Jadi, latihan tersebut tidak efisien dan pelatih hanya memfokuskan pada latihan teknik dan latihan kondisi *game* (permainan).

Dari hasil observasi dan pengambilan data awal (tertera pada lampiran) dapat disimpulkan bahwa kemampuan *smash* dan *power* otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon masih perlu diberikan latihan agar dapat memberikan hasil yang baik pada saat melakukan *smash* dan lompatan yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler kurang tepat atau salah melompat sehingga mengakibatkan lompatan pada saat melakukan *smash* tidak tinggi. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dan *smash* yang keras diperlukan daya ledak (*power*) otot tungkai yang baik, dan *power* otot lengan yang baik.

Bompa (1983 : 221) (dalam Syafruddin, 2011 : 73) mendefinisikan daya ledak sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang sangat cepat. M. Sajoto, (1995 : 8) (dalam Dedy Saputro, 2013 : 9) berpendapat bahwa “*power* juga disebut daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Fox dkk, (1988 : 64) (dalam Dedy Saputro 2013 : 9) menyatakan bahwa “*power* adalah besarnya usaha yang dilakukan dalam satu-satuan waktu”.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti memberikan bentuk latihan *plyometrics* yaitu latihan *medicine ball slam* untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dan latihan *depth jumps* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon, sehingga dapat meningkatkan hasil *smash* dan pencapaian prestasi.

Untuk itu peneliti membuat penelitian tentang “ kontribusi latihan *depth jumps* dan latihan *medicine ball slam* terhadap hasil *smash* bola voli putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas maka masalah perlu diidentifikasi lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermudah penelitian, untuk mendapatkan tujuan penelitian ini dapat dikemukakan dalam beberapa bentuk pertanyaan :

(1). Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi hasil *smash* dalam permainan bola voli ?, (2). komponen fisik manakah yang memiliki kontribusi terhadap hasil *smash* permainan bola voli ?, (3).apakah ada kontribusi latihan *depth jumps* terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli ?, (4). Apakah ada kontribusi latihan *medicine ball slam* terhadap hasil *smash* bola voli ?, (5). Apakah ada kontribusi daya ledak (*power*) otot tungkai terhadap hasil *smash* permainan bola voli ?, (6). Apakah ada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli ?

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di tulis di atas maka penelitian ini di batasi ruang lingkupnya atau juga di sebut batasan masalah. untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi maka penelitian ini akan di fokuskan pada “ Kontribusi latihan *depth jumps* dan latihan

*medicine ball slam* terhadap hasil *smash* bola voli putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017”

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah di tulis di atas maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *depth jumps* terhadap hasil *smash* bola voli Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 ?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *medicine ball slam* terhadap hasil *smash* bola voli Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 ?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *depth jumps* dan latihan *medicine ball slam* terhadap hasil *smash* bola voli Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk :

1. Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *depth jumps* terhadap hasil *smash* bola voli Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017.
2. Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *medicine ball slam* terhadap hasil *smash* bola voli Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017.

3. Mengetahui kontribusi latihan *depth jumps* dan latihan *medicine ball slam* terhadap hasil *smash* bola voli Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi pelatih mengenai komponen fisik khususnya cabang olahraga bola voli.
3. Sebagai masukan untuk peneliti dalam menyusun karya ilmiah bagi mahasiswa umumnya Universitas Negeri Medan dan khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan ilmu cabang bola voli khususnya pada teknik *smash* dalam permainan bola voli bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Menciptakan susunan latihan yang lebih menyenangkan serta meningkatkan hasil *smash* bola voli.