

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dalam bidang olahraga mengalami perkembangan yang sangat cepat. Manusia dalam berolahraga mempunyai tujuan yang berbeda, ada beberapa dasar atau alasan mengapa orang melakukan kegiatan olahraga, yaitu : 1) Kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga untuk mengisi waktu luang. 2) Kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, 3) Kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit dan pemulihan penyakit atau rehabilitasi dan 4) Kegiatan olahraga untuk prestasi yang setinggi tingginya (Sajoto, 1995:1). Banyak bentuk dan cabang olahraga yang telah berkembang dewasa ini, salah satunya adalah bola voli.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak di minati masyarakat. Olahraga ini adalah olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang terbuat dari bahan campuran karet yang dimana dimainkan oleh dua tim yang dibatasi oleh net, setiap tim berusaha untuk menjaga bola tidak jatuh di lapangannya dan berusaha agar tim lawan tidak mampu mengendalikan bola dengan melakukan pukulan-pukulan yang keras. Permainan bola voli tidak hanya bertujuan untuk kesegaran jasmani tetapi juga berguna untuk peningkatan prestasi oleh atlet melalui pertandingan di tingkat daerah, nasional dan internasional.

Untuk dapat meraih prestasi yang optimal dalam permainan bola voli seseorang pemain bola voli harus menguasai teknik dasar bola voli selain

didukung kemampuan bermain secara tim, kemampuan fisik dan juga mental bermain. Dengan menguasai teknik bermain secara baik maka taktik bermain akan bisa dilaksanakan dengan benar untuk memperoleh kemenangan. Jika kemampuan teknik tersebut masih kurang baik maka perlu dilatih agar bisa menjadi sebuah gerakan yang benar. Kemampuan pemain bola voli banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah 1) bakat, 2) kemampuan fisik meliputi : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, power, stamina, 3) intelegensi, 4) motivasi. Pemain bola voli yang baik diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Selain kemampuan fisik kemampuan teknik juga perlu ditingkatkan agar dapat mencapai prestasi tertinggi. Bola voli telah berkembang menjadi sebuah ego dan kebanggaan dimana menjadi sebuah prestasi yang sangat diinginkan. Permainan bola voli dapat dilaksanakan dengan baik dan benar apabila seseorang dapat menguasai unsur-unsur dasar dalam permainannya. Unsur unsur tersebut meliputi *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *blocking* (Durrwachter, 1982 : 5).

Salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah *smash*. Dilihat dari segi teknik dan taktik, *smash* sering *digunakan* dalam permainan bola voli yaitu untuk melakukan serangan ke lawan, dimana *smash* adalah salah satu cara terbaik untuk mendapatkan poin. Karena kedudukannya yang begitu penting maka para pemain lebih difokuskan untuk bisa melakukan teknik dasar *smash* dengan baik. *Smash* dilakukan dengan memukul bola di atas net setinggi-tingginya untuk menghindari *bloking* lawan dimana bola dipukul dengan kuat serta cepat dan menungki masuk ke lapangan lawan.

Nuril, (2007:66) mengatakan bahwa melakukan *smash* yang merupakan serangan terhadap pertahanan lawan memerlukan loncatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun *power* otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut. Untuk dapat menyerang pertahanan lawan dan memenangkan pertandingan tentu setiap pemain harus bisa melakukan *smash* yang kuat, cepat dan juga terarah. Untuk bisa melakukan hal tersebut tentu diperlukan latihan yang terprogram dengan baik.

Melakukan lompatan yang tinggi akan memberikan kemudahan bagi *spiker* untuk memukul bola dengan keras ke lapangan lawan dan bisa mengarahkan bola tersebut sesuai dengan keinginannya. Sedangkan lompatan yang rendah akan menyulitkan *spiker* untuk mengarahkan bola karena bola yang dipukul berada dibawah atau sejajar dengan ketinggian net. Karena hal tersebut maka tinggi lompatan sangat penting dalam melakukan *smash* bola voli agar pemain bisa melompati tinggi.

Ketinggian lompatan sangat dipengaruhi oleh *power* otot tungkai Marita Dwi Yesida, Sudirman Husin dan Heru Sulistiant (Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id: 1996).

Karena hal tersebut perlu kiranya setiap pemain voli untuk diberikan latihan *power* otot tungkai agar dapat meningkatkan kemampuan otot tungkainya sehingga juga mempengaruhi tinggi lompatan dan hasil *smash* bola voli.

Untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik seorang atlet seperti *power* otot tungkai dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa metode latihan yang berbeda, sebagai upaya untuk memberikan berbagai variasi latihan dan untuk menghindari kejenuhan atlet. Metode latihan merupakan suatu cara

yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang atlet, seperti yang dikemukakan Nossek (1982: 15) yang menyatakan bahwa “metode latihan merupakan prosedur dan cara-cara pemilihan jenis-jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban”. Dengan metode latihan yang baik dan bervariasi, seorang atlet diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Latihan berbeban dan *pliometrik* dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dalam memberikan program latihan hendaknya latihan yang dilakukan bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan *power* otot tungkai harus melibatkan otot-otot yang akan dikembangkan yaitu otot tungkai serta sesuai dengan sistem energi yang digunakan dalam aktivitas tersebut.

Latihan yang efektif dan efisien menjadi kebutuhan yang memang harus dipenuhi pada saat melakukan latihan. Beberapa alasan tentang pentingnya latihan yang efisien menurut Lutan R.(1988: 26) adalah ”1) Efisiensi akan menghemat waktu, energi atau biaya, 2) Metode efisien akan memungkinkan para siswa atau atlet untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi”.

Faktor utama dalam latihan untuk meningkatkan daya ledak (*explosive power*) adalah mula - mula memusatkan pada pembentukan kekuatan kemudian beralih pada beban lebih ringan dan gerakan lebih cepat. Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai diantaranya adalah latihan berbeban (Wilmore Costile, 1988 :135). Berkaitan dengan latihan berbeban Hadisasmita & Syarifuddin (1996: 109) mengemukakan bahwa ”Latihan beban kalau dilaksanakan dengan benar dapat mempertinggi kesehatan fisik secara

keseluruhan sehingga akan mengembangkan kecepatan, daya ledak otot, kekuatan dan keuletan, yang merupakan faktor-faktor penting bagi setiap atlet”, sedangkan Harsono (1988 : 37) menyatakan bahwa “Latihan berbeban adalah latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu”, serta latihan melompat - lompat atau latihan *pliometrik*. (Radcliffe & Farentinos: 1985: 5; Chu: 1992: 1; Bompaa: 1993).

Latihan *pliometrik* adalah salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan (Johansyah, 2005). Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai (*explosive power*) bisa dilakukan dengan latihan *pliometrik*. Latihan *pliometrik* merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Chu, 1992:1). Latihan *pliometrik* sangat tergantung pada kekuatan dan kecepatan *eksplosive* dengan beban berlebih. Tahanan yang ditekankan dalam latihan *pliometrik* umumnya dalam bentuk bergerak berubah atau memindahkan beban atau anggota badan secara cepat, seperti mengatasi gravitasi sebagai akibat jatuhnya, lompatan dan sebagainya (Chu, 1992:3). Selanjutnya dikatakan bahwa alat yang digunakan dalam latihan *pliometrik* berupa : kerucut, kotak, gawang dan palang, anak tangga, *medicine balls*, halangan dan rintangan. Dalam melakukan latihan *pliometrik* harus memperhatikan tinggi lompatan. Hasil dari *power* otot tungkai yang semakin baik maka akan meningkatkan lompatan yang semakin tinggi dimana secara langsung akan mempengaruhi hasil *smash* bola voli yang semakin baik.

Banyak bentuk latihan *plyometrik* diantaranya adalah latihan *bounding* dan *lateral cone hop*. Latihan *bounding* merupakan bentuk latihan *plyometrik* dimana dilakukan dengan melompat–lompat ke depan dan dilakukan berulang. Latihan *lateral cone hop* adalah latihan *plyometrik* dengan cara melompatkan kaki ke samping dengan cara berulang dimana diberikan *cone* sebagai batas tinggi lompatan. Kedua bentuk latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sehingga lompatan akan semakin tinggi dengan demikian akan semakin mudah memukul bola lebih cepat, dapat menghindari *bloking* lawan dan memukul bola menungki jatuh di lapangan lawan yang akhirnya bisa menghasilkan point.

Saat ini perkembangan bola voli klub, instansi pemerintah, perusahaan swasta dan juga sekolah–sekolah sudah berkembang pesat. Banyak pertandingan bola voli yang dipertandingkan dari tingkat daerah hingga tingkat internasional dan menjadi kegiatan tahunan. Salah satu klub yang aktif melakukan latihan dan mengikuti pertandingan yaitu klub TVRI Medan. Klub ini sudah berdiri sangat lama dan banyak pemain bola voli yang sudah menunjukkan kualitasnya di tingkat nasional yang merupakan atlet binaan dari klub TVRI. Pada saat sekarang atlet binaan klub TVRI terdiri dari junior dan senior dimana waktu latihannya berbeda – beda.

Pada tes pendahuluan *smash* pada atlet klub TVRI junior putri yang bertepatan dengan jadwal latihan dengan menggunakan tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani dalam Nurhasan (1986:3.11) yaitu tes *smash* dengan ketentuan yang ada dalam buku tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan *smash* atlet klub TVRI putri masih rendah jika dibandingkan dengan

ketentuan norma smash bola voli yang ada. Untuk itu peneliti mencoba melanjutkan dengan melakukan observasi tentang latihan apa yang mungkin mempengaruhi *smash* dengan melihat metode-metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *smash* mereka. Setelah observasi dilakukan oleh peneliti dan juga wawancara dengan pelatih dapat disimpulkan bahwa atlet putri junior klub TVRI Medan masih memiliki kekuatan otot yang lemah sehingga lompatan menjadi rendah dan hasil smash menjadi tidak cepat. Untuk itu perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *smash* dan juga dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Karena kemampuan tersebut yang masih rendah perlu diberikan latihan *plyometrik bounding* dan *lateral cone hop* terhadap atlet putri klub TVRI Medan sehingga daya ledak otot tungkainya semakin tinggi dan kemampuan smasnya semakin baik.

Dengan menerapkan kedua bentuk latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan teknik *smash* dalam permainan bola voli pada. Maka dari itu, peneliti akan mengadakan suatu penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *bounding* dan *lateral cone hop* terhadap *power* otot tungkai dan kemampuan *smash* pada atlet bola voli TVRI Tahun 2016.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang masalah, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi, antara lain: (1) Faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan kemampuan bermain bola voli? (2) Faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli? (3) Apakah latihan *bounding* dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola?

(4) Apakah latihan *lateral cone hop* dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola?  
(5) Apakah kondisi fisik mempengaruhi kemampuan *smash* bola voli? (6) Apakah terdapat perbedaan latihan *bounding* dan latihan *lateral cone hop* terhadap kemampuan *smash* bola voli? (7) Apakah dengan program latihan yang baik sudah dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli? (8) Apakah faktor latihan kondisi fisik dapat meningkatkan kemampuan bermain bola voli? (9) Apakah faktor psikologi dapat meningkatkan kemampuan bermain bola voli? (10) Apakah Latihan *Plyometrik* dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk mengetahui masalah yang lebih luas dan pendapat yang berbeda maka masalah dibatasi pada perbedaan pengaruh latihan *bounding* dan latihan *lateral cone hop* terhadap *power* otot tungkai dan kemampuan *smash* pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yakni:

1. Apakah latihan *bounding* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016?
2. Apakah latihan *lateral cone hop* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *bounding* dengan latihan *lateral cone hop* terhadap *power* otot tungkai pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016?

4. Apakah latihan *bounding* dapat meningkatkan kemampuan *smash* pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016?
5. Apakah latihan *lateral cone hop* dapat meningkatkan kemampuan *smash* pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016?
6. Manakah yang lebih baik antara latihan *bounding* dengan latihan *lateral cone hop* terhadap peningkatan kemampuan *smash* pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016?

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

Tujuan Penelitian secara umum adalah untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kemampuan *smash* pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016. Adapun tujuan penulis dalam meneliti masalah ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah latihan *bounding* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui apakah latihan *lateral cone hop* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *bounding* dengan latihan *lateral cone hop* terhadap *power* otot tungkai pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016.
4. Untuk mengetahui apakah latihan *bounding* dapat meningkatkan kemampuan *smash* pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016.
5. Untuk mengetahui apakah latihan *lateral cone hop* dapat meningkatkan kemampuan *smash* pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016.

6. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *bounding* dengan latihan *lateral cone hop* terhadap peningkatan kemampuan *smash* pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016.

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

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kebermanfaatan yang bisa dipergunakan oleh pihak lain dalam perihal peningkatan kemampuan bermain dalam olahraga bola voli oleh karena itu diharapkan dapat:

1. Memberikan gambaran keterampilan dasar bola voli sebagai bahan referensi dalam meningkatkan kembali kemampuan dasar bola voli agar dapat meraih prestasi yang lebih baik lagi pada cabang olahraga bola voli di tingkat junior.
2. Bahan acuan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik atlet bola voli dengan menerapkan metode latihan yang berbeda.
3. Sebagai bahan referensi untuk bagi yang berminat melakukan penelitian yang relevan pada penelitian ini dengan melibatkan variabel- variabel lain dengan populasi yang berbeda.