

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola voli sangat digemari oleh masyarakat karena permainannya yang mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan ruang yang cukup luas, sehingga banyak dijumpai lapangan bola voli diberbagai daerah. Permainan bola voli walaupun mudah dimainkan memerlukan keterampilan dasar bermain yang memadai. Beberapa keterampilan dasar tersebut meliputi *passing* atas dan *passing* bawah, *smash*, *block*, serta servis yang meliputi servis bawah, servis atas dan servis lompat (*Jumping Service*).

Melihat perkembangan olahraga bola voli yang cukup pesat di Sumatera Utara membuat banyak baik itu dari instansi pemerintah, swasta, ataupun sekolah-sekolah, bahkan Universitas yang membuat *event* pertandingan bola voli. Selain itu *event* tersebut diselenggarakan untuk membantu mempopulerkan olahraga voli itu sendiri.

Club bola voli USU merupakan salah satu dari sekian banyak *Club* di kota Medan yang mengembangkan kegiatan Bola voli, dikarenakan banyak peminat dari kegiatan tersebut di Universitas Sumatera Utara. Adapun yang menjadi pelatih Club bola voli USU adalah Syaiful Irawan. Jadwal latihan club bola voli USU dilakukan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Minggu pada pukul 16.00 sampai 18.00 Wib.

Club bola voli USU bisa dikatakan aktif dalam mengikuti kompetisi/turnamen bola voli, diantaranya beberapa kali mengikuti pertandingan IMT-GT, mengikuti pertandingan antar kampus, dan pertandingan yang diadakan organisasi masyarakat. Bukan hanya mengikuti tapi *Club* bola voli USU pernah menjadi juara dipertandingan IMT-GT.

Berdasarkan hasil pengamatan pada tanggal 4 sampai 28 Agustus 2019 dengan pelatih dan atlet klub bola voli USU ada beberapa hal menarik perhatian pada saat latihan *games* dengan rekan satu tim, tim voli putra USU. Pada saat atlet bermain *games* sering melakukan smash. Dalam pelaksanaan smash masih terdapat beberapa hasil pukulan yang kurang memuaskan seperti bola nyangkut di net atau pun bola yang keluar lapangan. Berdasarkan pengamatan tersebut penulis ingin menambahkan latihan fisik untuk dapat memperbaiki hasil *smash* atlet. melihat seberapa besar pengaruh bentuk latihan fisik *plyometrik* terhadap hasil *smash* mereka.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang timbul antara lain sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya kemampuan smash atlet putra *Club* bola voli USU.
2. Belum diketahuinya pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil *smash* atlet bola voli USU

C. Pembatasan Masalah

Pemasalahan yang terkait dengan metode dan bentuk latihan dalam olahraga bola voli sangat kompleks. Terutama dalam hal melatih *power* yang

berhubungan dengan *smash* dalam permainan bola voli. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, maka pokok permasalahannya adalah Pengaruh bentuk Latihan "*Plyometric* terhadap hasil *smash club* bola voly USU tahun 2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dirumuskan masalah penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh bentuk latihan *plyometric* terhadap hasil *smash* atlet bola voly USU?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh bentuk latihan *plyometrik* terhadap hasil *smash* atlet bola voly
2. Jenis latihan yang lebih efektif terhadap hasil *smash* atlet bola voly USU

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sehingga mampu memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi baru yang akan memperkaya ilmu pengetahuan dan menjadi masukan baru bagi perkembangan dan konsep bola voli khususnya pada bagaimana meningkatkan hasil *smash* melalui bentuk latihan *plyometric*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan bagi pelaksanaan penelitian-penelitian yang relevan dimasa yang akan datang. Serta dapat digunakan sebagai bahan masukan dan upaya meningkatkan kemampuan *smash* pada pemain bola voli melalui bentuk latihan.

a. Bagi Pihak Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberi pelatihan peningkatan hasil *smash vertical* melalui latihan *plyometric*.

b. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam upaya meningkatkan kemampuan *smash*.

