

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga. Menurut Harsuki berasal dari bahasa jawa “olah” yang berarti berlatih, melakukan kegiatan dari “raga” yang berarti badan atau jasmani, sehingga “olahraga” pada waktu itu mempunyai arti “gerak badan” atau *sport*.

Bola voli menjadi salah satu olahraga yang paling digemari karena permainannya relatif ringan dan mudah, menyenangkan untuk aktifitas pilihan berolahraga, menambah kekompakan, keakraban serta kerjasama, teknik-tekniknya cukup sederhana untuk dipelajari dan dikuasai, peraturan permainannya tidak terlalu rumit, dan tentu saja karena permainan tersebut enak untuk di tonton dan dimainkan.

Perkembangan bola voli di Indonesia makin banyak diterima dan digemari oleh masyarakat, bahkan di sekolah-sekolah permainan bola voli ini sudah menjadi mata pelajaran yang wajib diajarkan oleh guru penjas. Fenomena ini merupakan bukti dari masyarakat Indonesia bahwa permainan bola voli sebenarnya olahraga yang cukup menarik dan unik. Karena Indonesia merupakan salah satu negara

yang sangat menggemari permainan bola voli ini, maka pada Tahun 2001 Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PP. PBVSI).

menerjemahkan dan menyusun kembali peraturan permainan bola voli di Gedung Voli, Jl. Asia Afrika, Senayan Jakarta.

Permainan bola voli mengacu kepada tingkat penguasaan teknik dasar permainan bola voli, semestinya sudah sejak dini mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainan. Untuk dapat menghasilkan tim-tim yang tangguh setiap tim harus mampu memanfaatkan potensi tim, yang meliputi potensi dalam grup dan potensi yang dimiliki oleh masing-masing pemain.

Dalam permainan bola voli terdapat teknik-teknik dasar yaitu, servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan blok (Sudirman, 2004 : 10). Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu pertandingan. Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *smash* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Karena permainan bola voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan.

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 hasil pengamatan peneliti di lapangan terhadap tim bola voli *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran peneliti melihat pemain dalam setiap melakukan *smash* bola dominan tersangkut di net dan bola melambung jauh dari sasaran. Hal inilah yang menyebabkan tim selalu gagal dalam melakukan serangan kepada tim lawan sehingga tim mengalami kerugian sendiri. Seperti yang kita ketahui *smash* merupakan hal penting bagi tim untuk memperoleh hasil yang baik dalam setiap pertandingan. Disini peneliti melihat teknik yang digunakan untuk melakukan *smash* bola voli belum sesuai harapan.

Peneliti juga melakukan observasi dan wawancara pada tanggal 5-6 Maret 2015 dengan pelatih tim bola voli *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran. Pelatih *ekstrakurikuler* bola voli SMA Negeri 2 Kisaran yang juga guru olahraga di SMA Negeri 2 Kisaran mengatakan bahwa beliau sudah cukup lama melatih kegiatan *ekstrakurikuler*, semenjak 2001 *ekstrakurikuler* bola voli telah aktif dan sudah banyak kejuaraan yang telah di ikuti tim bola voli SMA Negeri 2 Kisaran. Diantaranya piala Dandim, kejuaraan tingkat pelajar se kabupaten Asahan. Dari hasil wawancara peneliti dengan pelatih mengatakan bahwa selama ini *smash* yang menjadi masalah utama para pemainnya. Karena rata rata *smash* pemain bola voli sangat jauh yang diharapkan. Kemudian peneliti melihat proses latihan yang diberikan oleh pelatih. Ternyata pelatih hanya memberi latihan biasa yaitu, pemain melakukan *smash* dengan langsung menggunakan net dan bola secara bergantian, padahal pemain pada saat melakukan lompatan untuk melakukan *smash* terlihat jelas lompatan mereka rata rata masih rendah, dari sini peneliti menyimpulkan bahwa *power* otot tungkai pada saat melakukan *smash* pemain bola voli *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran masih rendah.

Menurut dari tabel tes *vertical jump* dan *smash* yang tercantum di lampiran, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *power* otot tungkai dan hasil *smash* siswa bolavoly *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran masih rendah, sesuai dengan norma menurut Harsuki. Maka peneliti tertarik untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* siswa bola voli *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran dengan memberikan latihan *depth jump* dengan *side hop* untuk meningkatkan *power* otot tungkai siswa SMA Negeri 2 Kisaran.

Berdasarkan uraian dan penjabaran di atas maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan *Depth Jump* Dengan *Side Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Pada Pemain Bola voli *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran 2015 ”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian pada latar belakang masalah di atas, terdapat banyak yang mempengaruhi *Power* Otot Tungkai dan Hasil *Smash* bolavoli, antara lain: Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai?, apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai?, apakah ada perbedaan pengaruh antara kemampuan gaya, pola, sistem-sistem, mental yang dimiliki pemain atau siswa terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* bolavoli?, apakah ada perbedaan pengaruh antara derajat kebugaran pemain atau siswa terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* bolavoli?, apakah ada perbedaan pengaruh antara kemampuan fisik pemain atau siswa, teknik, terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* bolavoli?, apakah ada perbedaan pengaruh keadaan lingkungan, alat, perlengkapan, lapangan, situasi dan kondisi terhadap *power* otot tungkai dan hasil

smash bolavoli?, apakah ada perbedaan pengaruh antara peraturan atau ketentuan pertandingan terhadap hasil *smash* bolavoli?, apakah ada perbedaan pengaruh latihan *depth jump* dan latihan *side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bolavoli?.

B. 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* bolavoli melalui latihan *depth jump* dengan latihan *side hop* pada pemain *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 kisan tahun 2015.

C. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah seperti yang dikemukakan di atas maka dapat rumusan permasalahan yang akan di teliti yaitu :

1. Apakah latihan *depth jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain *ekstrakurikuler* bola voli SMA Negeri 2 Kisan Tahun 2015?
2. Apakah latihan *side hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain *ekstrakurikuler* bola voli SMA Negeri 2 Kisan Tahun 2015?
3. Latihan manakah yang memberikan hasil lebih baik antara latihan *depth jump* dengan latihan *side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain *ekstrakurikuler* bola voli SMA Negeri Kisan Tahun 2015?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain *ekstrakurikuler* bola voli SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain *ekstrakurikuler* bola voli SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *depth jump* dengan *side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain *ekstrakurikuler* bola voli SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap hasil *smash* pemain *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *side hop* terhadap hasil *smash* pemain *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *depth jump* dengan *side hop* terhadap hasil *smash* pemain *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015.

E. 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 Negeri 2 Kisaran yaitu sebagai masukan agar dapat meningkatkan prestasi sekolah.
3. Bagi atlet bola voli 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