

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan oleh net. Permainan ini dimainkan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang dan permainan ini dapat dimainkan di dalam ruangan atau di lapangan terbuka. Widodo (2005:9) mengatakan bahwa : “Tujuan permainan bola voli adalah agar setiap regu dapat melewati bola secara teratur (baik) tidak menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri”. Selama permainan tiap regu selalu berusaha memasukan bola ke daerah lawan melewati atas net dan berusaha memenangkan pertandingan dengan mematikan bola di daerah lawan. Dari tujuan permainan bola voli maka setiap tim bola voli harus mengetahui bagaimana cara untuk bertahan dan menyerang di dalam permainan bola voli, karena itu setiap pemain harus mengetahui bagaimana teknik-teknik dalam permainan bola voli.

Muhajir (2007:7) menyatakan “Gerakan dasar dengan bola meliputi: servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash*, *spike* dan bendungan (*block*)”. Maka dari berbagai macam teknik dalam permainan bola voli ada hal yang sangat berpengaruh untuk memenangkan pertandingan yaitu serangan yang dilakukan dengan *smash*.

Permainan bola voli juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, untuk itu diperlukan atlet yang benar-benar potensial dan dimulai dari pembinaan sejak usia dini. Oleh karena itu, pemerintah mengambil kebijaksanaan yang menjadikan bola voli sebagai kurikulum olahraga ditingkat sekolah dasar (SD), sekolah lanjutan tingkat pertama (SLTP), dan sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA).

*Club* bola voli Bina Remaja Kabupaten Langkat merupakan tempat pembinaan atlet pada cabang olahraga bola voli, *club* ini telah berdiri sejak tahun 2004. Adapun profil *club* bola voli Bina Remaja Kabupaten Langkat sebagai berikut :

1. Pelatih Drs. Sulaiman seorang sarjana pendidikan kewarganegaraan tetapi beliau sudah berlesensi Nasional 2 kali
2. PBVSI Langkat berdiri pada tahun 1985 dan pada tahun 2004 *club* tersebut berganti nama dengan Bina Remaja Langkat yang merupakan salah satu tim bola voli Kabupaten Langkat.
3. Letaknya di daerah gedung serbaguna olahraga Kabupaten Langkat.
4. Jumlah atlet putra Bina Remaja langkat berjumlah 17 orang.
5. Sarana dan prasarana latihan yaitu : 1 lapangan bola voli, 20 bola voli, 2 net voli, beberapa alat pendukung fisik yang sederhana dan 1 orang pelatih.
6. Hari latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu, dimulai pukul 15.30-17 30 wib dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu pagi.

7. Sistem program latihannya di silang hari, dimana 3 hari fisik dan 1 hari teknik.
8. Prestasi atlet Bina Remaja langkat
  - Tahun 2008 dan 2009 juara 3 piala KAPOLDA
  - Tahun 2010 mendapat 8 besar piala KAPOLDA
  - Tahun 2010 juara 3 PROVSU
  - Tahun 2011 mendapat 8 besar antar remaja di Tanjung Balai
  - Tahun 2012 mendapat 8 besar KEJURDA
9. Nama-nama atlet Bina Remaja Langkat adalah sebagai berikut :

**Tabel 1 : Nama-nama Atlet Putra Bina Remaja Langkat**

No.	Nama	Umur	Tinggi Badan	Posisi	Lama latihan	Alamat
1.	Rencus Butar-butar	18 tahun	180 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Sawit seberang
2.	Andi ermanto	18 tahun	173 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Setabat
3.	Gilang putra pratama	18 tahun	171 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Setabat
4.	Andreansyah	17 tahun	171 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Setabat
5.	Herman	17 tahun	175 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Tanjung Pura
6.	Panji alamsyah	17 tahun	169 cm	<i>Libero</i>	2 tahun	Setabat
7.	Juli agustiara	18 tahun	168 cm	<i>Tosser</i>	3 tahun	Pangkalan berandan
8.	Azhar maulana	17 tahun	170 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Setabat
9.	Riski andreansyah	17 tahun	172 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Binjai
10.	Rangga irawan	18 tahun	174 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Tanjung pura
11.	Bima satria	17 tahun	171 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Tanjung pura
12.	Jumanto	17 tahun	174 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Tanjung pura
13.	Jepri ginting	17 tahun	173 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Pangkalan berandan
14.	Andre gustadiar	17 tahun	176 cm	<i>Spiker</i>	3 tahun	Pangkalan berandan
15.	Eman	24 tahun	185 cm	<i>Spiker</i>	5 tahun	Setabat
16.	Ervan	22 tahun	182 cm	<i>Spiker</i>	5 tahun	Setabat
17.	Ali	22 tahun	168 cm	<i>Tosser</i>	5 tahun	Sawit seberang

Penulis mengamati ada masalah dalam *club* ini yaitu apabila melakukan *smash* masih menghasilkan pukulan *smash* yang lemah sehingga terlalu mudah untuk diterima lawan dan mudah untuk dikembalikan oleh lawan. Penulis menyimpulkan perlunya diadakan penelitian lebih lanjut. Adapun terdapat faktor penyebab masalah didalam *club* ini yaitu masalah pada *power* otot lengan dan *power* otot tungkai dalam melakukan *smash* kedaerah lawan. Lebih lanjut lagi dari data yang telah dilakukan kepada atlet *club* bola voli Bina Remaja Langkat, maka penulis mengunci masalah pada *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kemampuan *smash*. Penulis telah berkonsultasi dengan pelatih nasional dari *club* bola voli Bina Remaja Langkat yaitu Bapak Sulaiman S.Pd. Dalam permainan bola voli, *power* otot lengan dan *power* otot tungkai sangat penting dalam melakukan *smash* kedaerah lawan.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara yang diperoleh dari pelatih *club* bola voli Bina Remaja Langkat Bapak Sulaiman S.Pd pada tanggal 19 Mei 2014 pada pukul 15:30 wib, para atlet Junior *Club* Bola voli Bina Remaja Langkat belum memiliki *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang baik untuk melakukan *smash* yang baik kedaerah lawan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kemampuan *smash* atlet putra junior *club* bola voli Bina Remaja Langkat masih kurang baik, karena itu pelatih perlu menerapkan strategi atau variasi latihan yang dapat membantu atlet dalam meningkatkan *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kemampuan *smash* agar dalam bermain bola voli dapat lebih maksimal, khususnya dalam melakukan penyerangan.

Oleh karena itu, yang menjadi permasalahan penulis untuk meningkatkan kemampuan *smash*, salah satunya ialah dengan memberikan latihan *plyometric*. latihan *plyometric* pada pelaksanaannya menekankan pada latihan kondisi fisik pada otot lengan dan otot tungkai, terutama pada daya ledaknya. Bila melatih daya ledak otot lengan dan otot tungkai maka dengan sendirinya akan terlatih unsur kekuatan dan kecepatan sebagaimana dikatakan Sajoto (1988:58) bahwa “Daya ledak otot = kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*) artinya kemampuan daya ledak merupakan sebuah perpaduan unsur kekuatan dan kecepatan”. Untuk itu, penulis mencoba melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang mempengaruhi dalam meningkatkan kemampuan *smash* dan merupakan salah satu teknik dasar yang dipergunakan untuk memperoleh poin dengan cara serangan kedaerah lawan dalam pertandingan. Oleh karena itu peneliti menawarkan bentuk latihan *Dumbble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap*. Adapun latihan *Dumbble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap* bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai.

Adapun latar belakang peneliti memilih latihan *Bar Dumbble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap* adalah untuk mengetahui apakah latihan ini dapat meningkatkan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *smash* atlet junior *club* bola voli Bina Remaja Langkat, mengingat *power* otot lengan dan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli merupakan salah satu bentuk latihan kondisi fisik. Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi latihan *Dumbble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap* terhadap

kemampuan *Smash* pada atlet putra Junior *Club* Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2014”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang meningkatkan prestasi atlet? Apakah kondisi fisik dapat meningkatkan kemampuan *smash*? Apakah latihan *Dumbble Forward Raise* dapat memberi kontribusi terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli? Apakah latihan *Quick Leap* dapat memberi kontribusi terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi yang berbeda maka diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah:

“Kontribusi latihan *Dumbble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap* terhadap kemampuan *smash* pada Atlet putra Junior *Club* Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2014”.

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Dumbble Forward Raise* terhadap kemampuan *smash* pada atlet putra Junior *Club* Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2014?

2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Quick Leap* terhadap kemampuan *smash* pada atlet putra Junior *Club* Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2014?
3. Apakah latihan *Dumbble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap* secara bersamaan memberi kontribusi terhadap kemampuan *smash* pada atlet putra Junior *Club* Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2014?

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

Yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui kontribusi dari latihan *Dumbble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap* terhadap kemampuan *smash* pada Atlet putra Junior *Club* Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2014

1. Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan dari latihan *Dumbble Forward Raise* terhadap kemampuan *smash* pada atlet putra Junior *Club* Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2014.
2. Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan dari latihan *Quick Leap* terhadap kemampuan *smash* pada atlet putra Junior *Club* Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2014.
3. Untuk mengetahui latihan *Dumbble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap* secara bersamaan memberi kontribusi terhadap kemampuan *smash* pada atlet putra Junior *Club* Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2014.

## F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai informasi dan wawasan bagi mahasiswa olahraga tentang bentuk-bentuk latihan peningkatan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai serta kemampuan *smash* bola voli.
2. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan dari sekian banyaknya masalah dalam peningkatan prestasi bola voli.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan Pembina olahraga bola voli dalam menyusun program latihan.
4. Sebagai informasi bagi atlet bola voli betapa pentingnya latihan *Dumbble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap* secara bersamaan memberi kontribusi terhadap kemampuan *smash* pada atlet putra Junior *Club Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2014*.
5. Menambah pengetahuan serta keterampilan dalam penulisan karya ilmiah. Bagi penulis dapat mengetahui lebih kongkrit kedua bentuk latihan tersebut khususnya dalam peningkatan prestasi atlet bola voli.