

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk dapat menguasai teknik dasar bermain bola voli dengan baik maka diperlukan kondisi fisik yang baik, sebab dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka permainan akan lebih mudah untuk menguasai teknik dasar dalam bermain bola voli. Di samping itu dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini diungkapkan Sajoto (1988 : 3) bahwa “Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya aspek fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, ketepatan, kelentukan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga”.

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

Faktor kondisi fisik sangat berperan dalam mencapai suatu prestasi cabang olahraga. Sajoto (1988:55) mengemukakan bahwa “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi *atlet*, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Dengan demikian kondisi fisik seorang *atlet* harus ditingkatkan.

Berdasarkan informasi yang penulis dapatkan bahwa Ekstrakurikuler yang berlokasi di Jln. Madong Lubis No.5 Kisaran ekstrakurikuler ini dikuasai oleh Ade Juanda R sebagai pelatih Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran. juga pernah mengikuti Kejuaraan Antar Pelajar.

Sajoto (1988:55) mengatakan bahwa “Daya ledak (*power*) otot adalah kemampuan otot melakukan gerakan secara *explosive* yang dipengaruhi oleh kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang diperlihatkan anak-anak pada waktu melakukan lompatan, pukulan, lemparan, dan gerakan-gerakan *explosive* lainnya yang memerlukan tenaga penuh”. Untuk memiliki *power* otot tungkai yang baik dapat dilakukan dengan latihan, salah satu jenis latihannya adalah *plyometrik* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Menurut Farentinus (1944:1) “*Plyometrik* adalah salah satu jalan merupakan bentuk latihan untuk mencapai tenaga ledak (*Explosive Power*) untuk semua kegiatan olahraga,

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan pelatih dan juga berdasarkan pengamatan yang penulis lihat pada saat melakukan observasi pada bulan September 2015. bahwa siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1

Kisaran masih mengalami masalah pada salah satu teknik bola voli yaitu *smash*. Hal ini dikarenakan masih lemahnya *power* otot lengan serta *power* otot tungkai para atlet ketika melakukan *smash*. Sehingga pada saat melakukan *smash* bola sering tidak melewati net atau bola keluar lapangan (*out*).

Pelatih ekstrakurikuler permainan bola voli SMA Negeri 1 Kisaran mengatakan dalam setiap pertandingan yang diikuti baik pertandingan persahabatan maupun pertandingan resmi, pada saat pemain melakukan *smash* ke daerah lawan, bola yang di pukul tidak kencang lajunya bola. Hal ini membuat bola dapat ditahan dan pemain lawan dapat melakukan penyerangan kembali.

Berdasarkan hal di atas, muncul suatu pemikiran dari penulis untuk memberikan dua bentuk latihan yang diharapkan bermanfaat pada kecepatan memukul bola dalam permainan bola voli. Bentuk latihan yang akan diberikan antara lain latihan *Pullover Pass* Dan *Combination Bounding With Vertical Jump*.

Bentuk latihan *Pullover Pass* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Sedangkan bentuk latihan *Combination Bounding With Vertical Jump* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. dan latihan ini hampir memiliki karakteristik gerakan yang berbeda saat melakukan pukulan *smash* dan diduga akan merangsang kondisi fisik lengan dan tungkai *atlet*.

Berdasarkan uraian di atas, penulis memberikan pemecahan masalah dengan bentuk latihan *Plyometrik* yaitu latihan *Pullover Pass* untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dan latihan *Combination Bounding With Vertical Jump*

untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet putra bola voli SMA Negeri 1 Kisaran, sehingga akhirnya dapat meningkatkan hasil *smash* dan pencapaian prestasi.

Untuk itu penulis termotivasi untuk membuat penelitian tentang “Kontribusi Latihan *Pullover Pass* Dan Latihan *Combination Bounding With Vertical Jump* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2016”

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah: Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *smash*? Sejauh mana kemampuan fisik akan mempengaruhi peningkatan *smash*? Apakah latihan *Pullover Pass* dapat mempengaruhi *smash*? Apakah latihan *Combination Bounding With Vertical Jump* dapat mempengaruhi *smash*?

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah “Kontribusi Latihan *Pullover Pass* Dan *Combination Bounding With Vertical Jump* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Pullover Pass* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Combination Bounding With Vertical Jump* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Pullover Pass* Dan *Combination Bounding With Vertical Jump* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Pullover Pass* terhadap hasil *Smash* Bola Voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Combination Bounding With Vertical Jump* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Pullover Pass* dan *Combination Bounding With Vertical Jump* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat :

1. Untuk menambah pengetahuan, wawasan, dan kemampuan penulis dalam latihan *Pullover Pass* Dan *Combination Bounding With Vertical Jump* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli pada saat mengajar nantinya.
2. Sebagai bahan acuan dan informasi masukan bagi sekolah khususnya bagi pelatih dan guru-guru olahraga pada cabang bola voli.
3. Sebagai informasi masukan bagi atlet Bola Voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran.
4. Sebagai bahan referensi bagi penulis lain yang ingin mengadakan penelitian yang sama dan sebagai penambahan wawasan ilmu pengetahuan dan peningkatan prestasi dalam cabang olahraga bola voli di dalam pembinaan dan perkembangannya.
5. Sebagai bahan meningkatkan kualitas tatanan akademik bermutu dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.