

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan seorang pembina pendidikan jasmani pada tahun 1895 di Amerika Serikat. Permainan bola voli adalah salah satu olahraga permainan yang sudah memasyarakat di Indonesia, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain bola voli, adapun teknik dasarnya adalah (1) *servis*, (2) *passing*, (3) umpan, (4) *spike* dan (5) *block* (Yunus 1992: 107).

Berdasarkan pengamatan dan hasil tanya jawab dengan pihak pelatih, peneliti mendapatkan informasi bahwa atlet yang mengikuti latihan di klub bola voli Mulia ini memiliki teknik *smash* yang kurang baik dan memiliki kualitas *smash* yang rendah.

kondisi fisik yang mendukung, yaitu *power* otot lengan yang berguna untuk menambah kekuatan serta kecepatan bola pada saat melakukan *smash* bola voli dan *power* otot tungkai yang berguna untuk melakukan lompatan agar mampu melompat setinggi-tingginya pada saat melakukan *smash* bola voli.

Terkait dengan penjelasan di atas, dapat disimpulkan cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal. Untuk memiliki kondisi fisik yang baik diperlukan latihan dan harus terlaksana

dengan baik, terprogram, dan berkesinambungan sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada bulan 8-19 Maret Tahun 2016 dengan pelatih yang bernama Budi Siswarno. Klub Mulia melakukan latihan 4 kali seminggu pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu, Dengan jumlah atlet sebanyak 16 orang. Hasil wawancara dengan pelatih, atlet klub mulia masih kurang baik dalam melakukan *smash*, lompatan saat melakukan *smash* masih kurang baik, begitu juga dengan kekuatan otot lengan masih lemah saat memukul bola. Berdasarkan observasi peneliti, bahwa saat latihan terdapat cukup banyak kekurangan dalam permainan bola voli, seperti masih mudahnya lawan menerima dan mengembalikan *smash*, *smash* mudah dibendung (*block*) lawan, dan ada beberapa *smash* masih tersangkut di net. Hal lain yang menjadi kendala dalam pembinaan permainan bola voli yaitu kegiatan dan latihan yang berlangsung kurang bervariasi. Dalam hal ini latihan yang berlangsung lebih cenderung ke permainan bola voli saja, dan kurang menekankan pada penguasaan teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Kegiatan latihan yang selama ini dilaksanakan lebih cenderung pada latihan yang bersifat rutinitas, serta jadwal latihan yang sering tidak tepat waktu pada saat dimulai dan diakhirinya pelaksanaan kegiatan latihan.

Dalam mengembangkan prestasi atlet-atletnya, Klub Mulia sering mengikuti pertandingan-pertandingan diantaranya Antar Klub Tahun 2013 Se-kota Medan, Pekan Olahraga Kota Medan Tahun 2014 dan untuk kategori *Exsibisi* Mulia Usia 2001, Mulia *Cup Open* Turnamen Tahun 2015. Akan tetapi selalu berhenti pada babak penyisihan. Pernyataan pelatih yang mengatakan bahwa

terdapat kekurangan dalam melakukan *smash*, didukung dengan tes pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, seperti yang terdapat pada lampiran 1.

Dari hasil observasi dan pengambilan data awal bahwa kemampuan *smash* dan *power* otot tungkai atlet putri klub bola voli Mulia masih perlu diberikan latihan agar dapat memberikan hasil yang baik pada saat melakukan pukulan *smash* dan lompatan yang dilakukan oleh para atlet kurang tepat atau salah yang mengakibatkan lompatan *smash* tidak tinggi. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi atlet harus memiliki daya ledak (*power*) otot tungkai yang baik, dan agar *smash* yang dilakukan keras dan terarah diperlukan kekuatan otot lengan yang baik.

Bompa (1983:221) (dalam Syafrudin, 2011:73) mendefinisikan daya ledak sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang sangat cepat. Untuk memiliki *power* otot tungkai dan *power* otot lengan yang baik dapat dilakukan dengan latihan, salah satu jenis latihannya adalah *plyometrik*. Menurut Donald A. Chu (2000:81) “*plyometrik* merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk meningkatkan *power* maksimum dengan lebih cepat”. *Medicine Ball Forward Overhead Throw* dan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* merupakan bentuk latihan *plyometrik*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti memberikan bentuk latihan *Plyometrik* yaitu latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dan latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* untuk meningkatkan

daya ledak otot tungkai atlet putri Klub Persatuan bola voli Mulia Medan, sehingga akhirnya dapat meningkatkan hasil *smash* dan pencapaian prestasi.

Untuk itu peneliti membuat penelitian tentang “Kontribusi Latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* Dan Latihan *Medicine Ball Overhead Forward Throw* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Putri Klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas dalam sebuah penelitian perlu ditentukan ruang lingkup masalah yang akan diteliti , hal tersebut agar penelitian menjadi lebih terarah dan lebih mendalam analisisnya. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- (1). Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *smash* dalam permainan Bola Voli ?,
- (2). Dari berbagai komponen fisik, manakah yang memiliki kontribusi terhadap hasil *smash* permainan Bola Voli ?,
- (3). Apakah ada kontribusi latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* terhadap hasil *smash* dalam permainan Bola Voli ?,
- (4). Apakah ada kontribusi latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* terhadap hasil *smash* dalam permainan Bola Voli ?,
- (5). Apakah ada kontribusi daya ledak (*power*) otot tungkai terhadap hasil *smash* permainan Bola Voli ?,
- (6). Apakah ada pengaruh kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash* dalam permainan Bola Voli ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari permasalahan yang lebih luas , maka diperlukan pembatasan masalah. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi menjadi : “Kontribusi Latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* dan Latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Putri Klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri Klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016 ?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri Klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016 ?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama Latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* Dan Latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* terhadap hasil *smash* atlet putri Klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016 ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk :

1. Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* terhadap hasil *smash* atlet putri Klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016.
2. Mengetahui seberapa besar kontribusi *Medicine Ball Forward Overhead Throw* terhadap hasil *smash* atlet putri Klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016.
3. Mengetahui kontribusi Latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* dan Latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* secara bersama-sama terhadap hasil *smash* atlet putri Klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi pelatih mengenai komponen fisik khususnya cabang olahraga bola voli.
3. Sebagai masukan untuk peneliti dalam menyusun karya ilmiah bagi mahasiswa umumnya Universitas Negeri Medan dan khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan ilmu cabang bola voli khususnya pada teknik *smash* dalam permainan bola voli bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

5. Menciptakan susunan latihan yang lebih menyenangkan serta meningkatkan hasil *smash* bola voli.



THE
Character Building
UNIVERSITY