

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Prinsip permainan bola voli adalah untuk memenangkan pertandingan yang dalam hal ini berarti mengusahakan agar bola jatuh ke daerah lawan. Tujuan utama permainan bola adalah memasukkan bola ke daerah lawan sebanyak-banyaknya. Awal dari serangkaian latihan bermain bola voli adalah pelatih yang mendiagnosis hasil kondisi awal atletnya dan menganalisis gerak teknik yang diajarkan. Dengan cara demikian, pelatih akan mengetahui kondisi awal atlet, sehingga dapat memilih bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan kondisi mereka. Untuk itu tentulah diperlukan seorang pelatih yang berkualitas dan teliti dalam mendiagnosis serta menganalisis hasil dan teknik yang akan diajarkan.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa tehnik dasar yang harus di kuasai seorang pemain bola voli. M. Yunus ( 1992 : 113 ) mengatakan bahwa tehnik dasar dalam bola voli yaitu ; *servis, passing atas, passing bawah, smash,* dan *block*. Salah satu diantara tehnik tersebut ada yang memiliki karakteristik gerak yang spesifik yaitu *smash*. Tehnik memukul bola seperti halnya *smash* merupakan suatu tehnik yang sangat efektif dalam mencetak angka apabila dilaksanakan secara tepat. Pukulan yang sangat keras dengan aliran laju bola yang kencang serta penempatan bola yang akurat di daerah yang sulit di jangkau lawan akan sangat merepotkan permainan lawan dan yang pastinya akan menghasilkan

angka yang akhirnya akan membawa pada suatu kemenangan. Selain tehnik yang baik, pelaksanaan *smash* juga harus didukung kondisi fisik yang baik pula.

Berdasarkan pengamatan dan informasi yang diperoleh dari pelatih bola voli klub TVRI Medan yang dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2015, para *atlet* masih belum memiliki *power* otot tungkai dan *smash* yang baik. Hal ini dapat dilihat ketika atlet melakukan *power* otot tungkai dan *smash* dalam latihan serta dapat dilihat dari data pada tabel *power* otot tungkai dan *smash* yang telah dilampirkan.

Penulis menduga terdapat faktor penyebab masalah, dalam hal ini penulis memfokuskan pada masalah *power* otot tungkai dan *smash*. Lebih lanjut lagi dari data yang telah dilakukan maka penulis mengunci masalah pada *power* otot tungkai dan *smash*. berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih bapak Dirman, bahwa *Atlet* klub bola Voli TVRI Medan mengalami kesulitan dalam melakukan *smash* dikarenakan lompatan *Atlet* masih rendah. oleh sebab itu bola sering keluar dari lapangan dan ketepatan jatuhnya arah bola masih kurang tepat pada saat melakukan *smash*. Sehingga arah bola yang dihasilkan tidak terarah.

Data tes pendahuluan *vertical jump* dan tes *smash*, yang dilakukan penulis bersama pelatih pada tanggal 21-23 Desember 2016.

**Power** otot tungkai sangat berperan dalam melakukan lompatan, karena sangat penting untuk melakukan *smash*. semakin baik **power** otot tungkai seorang pemain bola voli, maka akan semakin tinggi loncatannya dan akan semakin memudahkan posisi tubuh pada saat akan melakukan *smash*. apabila **power** otot tungkai telah terbentuk, maka akan semakin mudah bagi seorang pemain untuk melakukan *smash*. karena dengan **power** otot tungkai, diharapkan dengan

melakukan smash akan menjadi terarah dan tepat pada sasaran ke daerah lawan, dan menghasilkan skor.

Peneliti melihat dari latar belakang masalah yang ada dan hasil wawancara dengan pelatih bahwa perlu diberikan latihan fisik yang berhubungan dengan dengan meningkatkan kualitas lompatan *Atlet* klub TVRI Medan pada saat melakukan *smash*. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meningkatkan power otot tungkai para *Atlet* TVRI Medan. Adapun latar belakang peneliti memilih latihan *multiple box to box jump* dengan *single leg bound box* adalah untuk mengetahui apakah latihan ini dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* klub bola voli TVRI Medan. Mengingat *power* otot tungkai dan hasil *smash* dalam permainan bola voli merupakan salah satu bentuk latihan kondisi fisik untuk memperoleh kondisi fisik yang baik, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Perbedaan pengaruh *multiple box to box jump* dengan latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* klub bola voli putra TVRI Medan Tahun 2015/2016”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang akan diteliti teridentifikasi sebagai berikut :

Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan *power* otot tungkai ?

Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan hasil *smash* bola voli ?

Metode-metode apakah yang dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli ? Apakah

ada pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap peningkatan *power* otot

tungkai ? Seberapa besarkah pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap

peningkatan *power* otot tungkai ? Apakah ada pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap hasil *smash* bola voli ? Seberapa besarkah pengaruh latihan *single leg bound box* terhadap hasil *smash* bola voli ? Latihan manakah yang dapat lebih meningkatkan *power* otot tungkai ? Latihan manakah yang dapat lebih meningkatkan hasil *smash* bola voli ? Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *multiple box to box jump* dengan latihan *single leg bound box* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* 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 :  
“**perbedaan pengaruh latihan *multiple box to box jump* dengan latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* klub bola voly putra TVRI Medan**”.

### D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada *atlet* putra klub bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016 ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada *atlet* putra *club* bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016 ?

3. Apakah ada pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016 ?
4. Apakah ada pengaruh latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016 ?
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *multiple box to box jump* dengan latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra *club* bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016 ?
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *multiple box to box jump* dengan latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli pada atlet putra *club* bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016 ?

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

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *multiple box to box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra klub bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016.
2. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *multiple box to box jump* terhadap peningkatan hasil *smash* pada atlet putra klub bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016.
3. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra klub bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016.

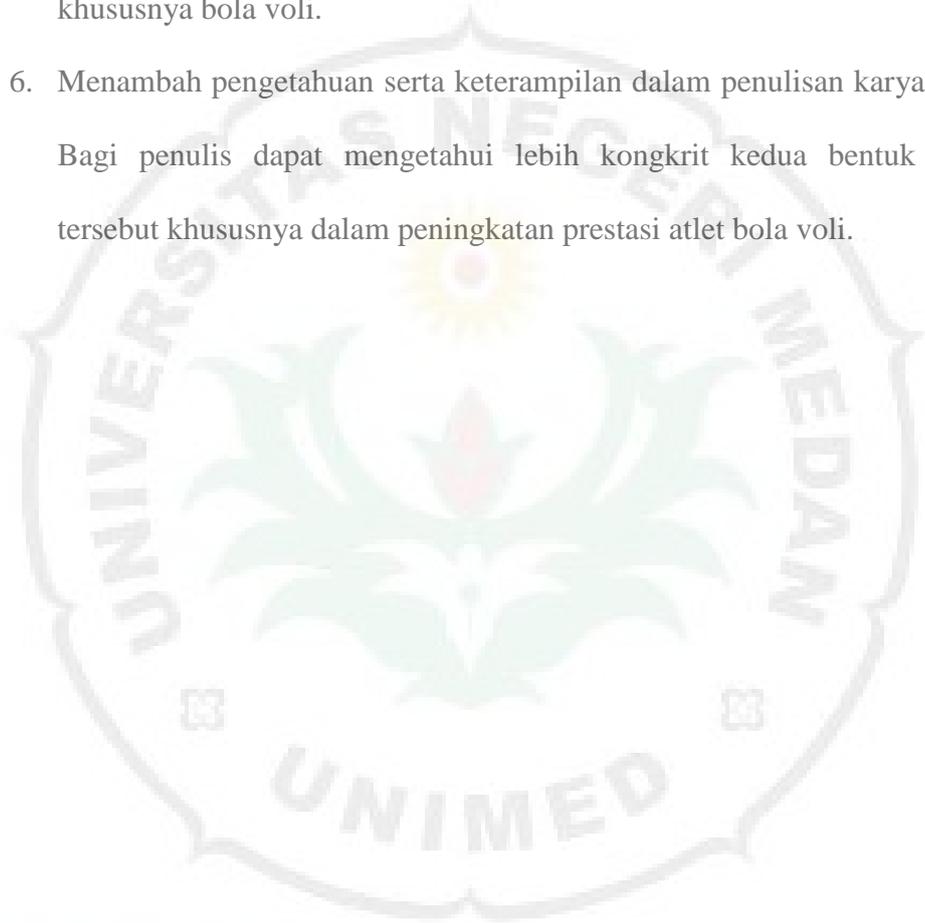
4. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan hasil *smash* pada atlet putra klub bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016.
5. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *multiple box to box jump* dengan latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra klub bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *multiple box to box jump* dengan latihan *single leg bound box* terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli atlet putra klub bola voli TVRI Medan Tahun 2015/2016.

#### F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai informasi dan wawasan bagi mahasiswa olahraga tentang bentuk-bentuk latihan peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *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 *multiple box to box jump* dan latihan *single leg bound box* terhadap *power* otot tungkai dan *smash* bola voli atlet putra klub bola voli TVRI Medan.

5. Sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya bola voli.
6. 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.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY