

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer digemari diseluruh dunia. Disamping menggunakan peralatan yang sangat sederhana seperti bola dan net yang tidak begitu sulit untuk mendapatkannya, karena hampir setiap toko olahraga menjual peralatan tersebut dan resiko cedera yang tidak begitu tinggi karena tidak mengadu fisik secara langsung atau kontak badan dengan lawan.

Dalam permainan bola voli terdapat teknik-teknik dasar diantaranya adalah passing atas, passing bawah, servis, *smash*, dan *blocking* (Muhajir 2007:9). 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.

SMK N 1 Percut Sei Tuan adalah salah satu sekolah yang mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, seperti ekstrakurikuler bola voli, ekstrakurikuler bola basket dan ekstrakurikuler futsal.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli ini berjumlah 10 siswa putra dengan usia berkisar 15 - 17 tahun, fasilitas yang ada di lapangan tempat mereka berlatih antara lain: 6 bola voli, 1 lapangan voli dan seorang kepala pelatih

yakni Bapak Drs.Haryatno. Frekuensi latihannya yaitu 3 kali dalam satu minggu yang dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis dan Jum'at. Waktu latihannya dimulai pada pukul 16.00 – 17.30 WIB. Ekstrakurikuler di sekolah ini sangat berkembang dari tahun ketahun berikutnya, dengan bukti siswa tersebut bertambah *skill* bermainnya dari yang tidak tahu sama sekali bermain bola voli menjadi bisa bermain voli, kemudian dapat dilihat dari prestasi yang sudah mereka raih di kejuaraan tingkat pelajar se Deli Serdang.

Peneliti melakukan pengamatan dan observasi tiga kali pada bulan Mei tahun 2016 terhadap ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Dari pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan di lapangan terhadap ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan, peneliti mendapati bahwa dalam suatu permainan tim tersebut dalam melakukan *smash* kebanyakan mengarah di belakang garis serang dan terkadang tidak melewati net.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih pada saat melakukan observasi, bahwa siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan mengalami masalah pada saat melakukan *smash*. Hal ini dibuktikan dengan hasil tes pendahuluan *smash* yang penulis lakukan selama melakukan observasi pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Pada saat melakukan *smash* diperlukan dukungan dari unsur kondisi fisik lainnya seperti daya ledak (*power*) otot tungkai, daya ledak (*power*) otot lengan, kelentukan, ketepatan reaksi, kelincahan, serta koordinasi otot-otot tubuh. Tanpa memperhatikan faktor pendukung tersebut, maka *smash* tidak dapat dilakukan

dengan maksimal. Sebab, dalam melakukan *smash* dibutuhkan unsur-unsur tersebut di atas guna memperoleh hasil yang maksimal saat melakukan *smash* sehingga gerakan *smash* lebih cepat menemuk ke tanah atau daerah lawan.

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain pada cabang olahraga bola voli adalah *power* otot tungkai. Daya ledak (*power*) adalah usaha yang dilakukan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat - singkatnya yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Dalam permainan bola voli, *power* otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting yang berperan dalam melakukan lompatan yang tinggi.

Berdasarkan hasil tes *power* otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan masih kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang peneliti lakukan.

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan kebanyakan mengarah ke belakang garis serang bahkan terkadang bola tidak melewati net. Hal ini disebabkan karena *power* otot tungkai yang dimiliki masih kurang baik.

Mengingat hal tersebut di atas, maka perlu di berikan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai agar kemampuan *smash* lebih maksimal. Dalam meningkatkan kekuatan *power* otot tungkai ada beberapa bentuk latihan, seperti latihan *plyometric*. Oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk membuat suatu penelitian yang berjudul

“Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra ekstrakurikuler Bola Voli SMK N 1 Percut Sei Tuan Tahun 2017”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang meningkatkan prestasi atlet ? apakah factor kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan *smash* dalam permainan bola voli ? Apakah *power* otot tungkai dapat mempengaruhi kemampuan *smash* ? Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai ? Apakah variasi latihan *plyometric* memberi pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli ?

### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra ekstrakurikuler Bola Voli SMK N 1 Percut Sei Tuan Tahun 2017.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu: Apakah ada pengaruh variasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra ekstrakurikuler Bola Voli SMK N 1 Percut Sei Tuan Tahun 2017 ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui adakah pengaruh variasi latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra ekstrakurikuler Bola Voli SMK N 1 Percut Sei Tuan Tahun 2017.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan terhadap guru maupun pelatih olahraga khususnya pada cabang olahraga bola voli.
2. Sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli dalam meningkatkan kondisi fisik serta hasil *smash* khususnya pada siswa ekstrakurikuler SMK N 1 Percut Sei Tuan.
3. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, dan juga dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar maupun objek penelitian selanjutnya.
4. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis.