

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

SMKN 1 Setia Janji berdiri pada tahun 2004, di awal di dirikannya sekolah ini hanya membuka 1 jurusan saja yaitu MO (mekanik otomotif) dan sampai sekarang SMKN 1 Setia Janji menjadi 3 jurusan yaitu RPL (rekayasa perangkat lunak), TKR (teknik kendaraan ringan) dan TSM (teknik sepeda motor). SMKN 1 Setia Janji mempunyai luas tanah 10,594 m², dengan begitu luasnya lahan SMKN 1 Setia Janji bisa digunakan untuk berbagai lapangan olahraga seperti lapangan voli, sepak takraw, bulu tangkis, tolak peluru, dan lompat jauh. Dengan fasilitas yang ada, sebenarnya SMKN 1 Setia Janji ini memiliki prestasi dibidang olahraga.

Cabang olahraga permainan bola voli merupakan olahraga yang digemari siswa SMKN 1 Setia Janji, ini terbukti dari setiap jam pelajaran penjas para siswa tersebut rata-rata bermain bola voli, melihat antusiasnya siswa SMKN 1 Setia Janji maka guru olahraga SMKN 1 Setia Janji membuat cabang olahraga bola voli ini menjadi kegiatan ekstrakurikuler agar siswanya dapat menyalurkan bakatnya dalam permainan bola voli.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa tehnik dasar yang harus di kuasai seorang pemain bola voli. 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 keras dengan aliran laju bola yang kencang serta penempatan bola yang akurat di daerah yang sulit di

jangkau lawan akan sangat merepotkan pemainan 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 pada Mei 2016 di lapangan bola voli SMKN 1 Setia Janji dan hasil tanya jawab dengan pihak pelatih, penulis mendapatkan masalah dan informasi dari pelatih bahwa siswa yang mengikuti latihan di klub bola voli SMKN 1 Setia Janji ini memiliki tehnik *smash* yang kurang baik dan memiliki kualitas *smash* yang relative rendah. Pelatih klub bola voli SMKN 1 Setia Janji menjelaskan dalam setiap pertandingan yang diikuti baik pertandingan persahabatan maupun pertandingan resmi, pada saat pemain melakukan *smash* ke daerah lawan, bola yang dipukul tidak terlalu kencang lajunya. Hal ini membuat bola dapat ditahan dan pemain lawan dapat melakukan penyerangan kembali. Terkadang bola hasil *smash* dapat di *block* oleh lawan, bahkan tidak melewati net, hal ini terjadi karena kurangnya tinggi lompatan dan *power* otot lengan yang lemah.

Faktor kondisi fisik yang sangat mempengaruhi tehnik *smash* adalah *power* otot tungkai dan *power* otot lengan, dimana kedua kondisi fisik ini yang sangat utama dalam mendukung pelaksanaan *smash*. *Power* otot tungkai sangat berperan dalam melakukan lompatan dan *power* otot lengan berperan pada saat memukul bola. Semakin baik *power* otot tungkai dan *power* otot lengan seorang pemain bola voli, maka akan semakin tinggi loncatan dan lajunya bola semakin kencang sehingga memudahkan posisi tubuh pada saat akan melakukan *smash*.

Pada dasarnya seorang *smasher* yang baik harus memiliki lompatan yang tinggi dan *power* otot lengan yang kuat agar mudah melakukan *smash*. Hal ini dikarenakan tanpa adanya lompatan yang tinggi dan *power* otot lengan yang kuat, maka *smasher* akan kesulitan melakukan *smash* dengan maksimal. Contohnya, apabila net direndahkan maka *smasher* akan mudah melakukan *smash* dengan baik dan sempurna. Jadi, dari contoh di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi lompatan dan *power* otot lengan yang kuat sangat berpengaruh dalam melakukan *smash* dan mengatasi ketinggian net.

Setelah diamati lebih lanjut oleh penulis, pada saat siswa melakukan latihan ternyata pihak pelatih kurang memfokuskan pada pembentukan kondisi fisik terlebih dahulu. Adapun latihan kondisi fisik yang pernah diberikan pelatih lebih mengarah pada daya tahan. Pelatih menjelaskan kepada penulis bahwa bentuk-bentuk latihan seperti meningkatkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan hanya diberikan ketika pemanasan saja. Jadi, latihan tersebut tidak efisien dan pelatih hanya memfokuskan pada latihan teknik dan latihan kondisi *game* (permainan).

Dari beberapa penjelasan pelatih, muncul suatu pemikiran penulis ingin memberikan delapan bentuk latihan *plyometrics* yang diharapkan bermanfaat terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dalam permainan bola voli. Empat bentuk latihan *power* otot tungkai yang akan diberikan antara lain *standing jump over barrier*, *split squat jump*, *single leg bound box* dan *jump to box*. Empat bentuk latihan *power* otot lengan yang akan diberikan antara lain *overhead throw*, *pullover pass*, *backward throw*, *power drop*. Delapan bentuk

latihan ini merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. Delapan bentuk latihan tersebut sangat berperan penting terhadap lompatan dan pukulan, sebab gerakan yang dilakukan hampir serupa dengan kita melakukan *smash* dalam permainan bola voli.

Tujuan diberikannya Delapan bentuk latihan ini untuk peningkatan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap peningkatan hasil *smash* permainan bola voli di klub bola voli SMKN 1 Setia Janji. Hal ini sangat relevan, karena apabila *power* otot tungkai dan *power* otot lengan seorang atlet telah mencapai pada kondisi yang baik, maka pemain akan mudah melakukan *smash* dan apabila didukung dengan tehnik yang benar maka hasil yang diinginkan akan dapat tercapai dengan baik pula. Selain itu delapan bentuk latihan ini hampir memiliki karakteristik gerak yang sama pada saat melakukan *smash* sehingga diduga akan merangsang kondisi fisik tungkai dan lengan atlet. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Kontribusi Variasi Latihan *Plyometrics* Otot Tungkai Dan *Plyometrics* Otot Lengan Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan Tahun 2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: faktor-faktor apa sajakah yang mendukung hasil *smash* bola voli? Komponen kondisi fisik apa sajakah yang mendukung dalam melakukan *smash* bola voli? Metode-metode apa sajakah yang dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Latihan manakah yang dapat lebih meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah variasi latihan *plyometrics* otot

tungkai dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah variasi latihan *plyometrics* otot lengan dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah delapan bentuk latihan ini mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas, maka dalam penelitian perlu dibuat pembatasan masalah yang menjadi sasaran dari penelitian dan mempertegas sasaran yang akan dicapai. Adapun masalah yang akan diteliti adalah: Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama variasi latihan *plyometrics* otot tungkai dan *plyometrics* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan Tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat kontribusi variasi latihan *plyometrics* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan Tahun 2017.
2. Apakah terdapat kontribusi variasi latihan *plyometrics* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan Tahun 2017.

3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama variasi latihan *plyometrics* otot tungkai dan *plyometrics* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan Tahun 2017.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui kontribusi variasi latihan *plyometrics* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan Tahun 2017.
2. Untuk mengetahui kontribusi variasi latihan *plyometrics* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan Tahun 2017.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama variasi latihan *plyometrics* otot tungkai dan *plyometrics* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan Tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian mengetahui dan menemukan informasi tentang hasil pengaruh tersebut, maka sangat diharapkan agar dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai masukan bagi pembina dan pelatih klub SMKN 1 Setia Janji tentang bentuk latihan kondisi fisik dalam meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Bagi para pembina dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa variasi latihan *plyometrics* otot tungkai dan *plyometrics* otot lengan dapat meningkatkan hasil *smash* dalam permainan bola voli.
3. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi pemain, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga bola voli khususnya dalam meningkatkan hasil *smash*.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga bola voli bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun Karya Ilmiah.