

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Dimana tim beranggotakan enam dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki (9 meter persegi) bagi setiap tim. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan lawan sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Permainan bola voli dalam pengembangannya semakin dapat diterima dan digemari oleh masyarakat, gejala ini terjadi karena permainan bola voli merupakan olahraga yang cukup menarik dan menyenangkan karena beberapa alasan diantaranya karena olahraga ini dapat dimainkan dan dinikmati oleh segala usia dan tingkat kemampuan.

Bola voli merupakan kegiatan bersifat rekreasi yang sangat populer terbukti dengan adanya sejumlah liga dalam masyarakat dan program pertandingan antar sekolah. Bola voli merupakan olahraga prestasi karena sering dipertandingkan dalam ditingkat sekolah, juga pertandingan antar daerah, tingkat nasional dan internasional. Oleh karena itu banyak pembinaan-pembinaan yang dilakukan untuk mencapai prestasi. Pembinaan bola voli juga dilakukan di lembaga-lembaga pendidikan seperti sekolah melalui ekstrakurikuler bola voli.

Agar permainan bola voli berjalan dan berlangsung dengan baik, lancar dan teratur maka para pemain dituntut harus menguasai teknik dasar permainan bola voli. Teknik dasar itu merupakan bagian dari permainan bola voli. Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya seseorang hanya bisa bermain bola voli dengan baik bila mampu melakukan teknik-teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan permainan.

Perkembangan dalam kualitas teknik permainan bola voli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar awalnya. Unsur gerakan dasar akan berkembang menuju gerakan lanjut yang lebih kompleks. Kompleksitas gerakan yang dikembangkan menjadi semakin bervariasi selaras dengan pencapaian prestasi yang hendak dicapai karena itu teknik dasar dalam permainan bola voli semestinya mendapat perhatian yang serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya.

Untuk itu peneliti melakukan pengamatan dan observasi pada tanggal 8 Agustus 2016 terhadap SMK Negeri 2 Binjai. SMK Negeri 2 Binjai jalan Bejomuna Kelurahan Timbang Langkat Binjai Timur adalah salah satu sekolah yang mengaktifkan ekstrakurikuler olahraga, seperti ekstrakurikuler bola voli, ekstrakurikuler bola basket, ekstrakurikuler silat, ekstrakurikuler futsal dan pramuka serta paskibraka. Ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 2 Binjai sering mengikuti pertandingan antara sekolah dan tingkat kecamatan dan tingkat kabupaten, dimana hasil daripada pertandingan tersebut tidak pernah mendapatkan hasil yang memuaskan dengan menjuarai pertandingan yang mereka ikuti.

Dari pengamatan dan observasi peneliti dilapangan terhadap ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Binjai ,pada saat penelititi melakukan *observasi* , dimana saat ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Binjai melakukan latihan dan sebuah pertandingan disini peneliti melihat kurangnya dalam setiap melakukan *smash* bola voli , pemain tidak selalu tepat melakukan lompatan sehingga *smash* yang mereka lakukan sering kali mengenai net sehingga bola tidak jatuh ke daerah lawan , dan sering kali terjadi banyak kesalahan kesalahan , sehingga masih jauh dari sempurna berdasarkan hasil observasi pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Binjai belum memperoleh *smash* yang baik.

Latihan *pliometrik* merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Chu, 1992:1). Latihan *pliometrik* sangat tergantung pada kekuatan dan kecepatan *eksplosive* dengan beban berlebih. Tahanan yang ditekankan dalam latihan *pliometrik* umumnya dalam bentuk bergerak berubah atau memindahkan beban atau anggota badan secara cepat, seperti mengatasi gravitasi sebagai akibat jatuhan, lompatan dan sebagainya (Chu, 1992:3). Selanjutnya dikatakan bahwa alat yang digunakan dalam latihan *pliometrik* berupa: anak tangga, *medicine balls*, halangan dan rintangan. Dalam melakukan latihan *pliometrik* harus memperhatikan tinggi lompatan. Hasil dari *power* otot tungkai yang semakin baik maka akan meningkatkan kemampuan teknik dalam bermain voli.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada Bapak Misno Ginting,S,Pd Pada tanggal 8 agustus 2016 Selaku pelatih ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 2 Binjai, mengatakan bahwasanya Otot tungkai siswa ekstrakurikuler tersebut masih rendah hal ini didukung dengan hasil tes *vertical jump* yang dilakukan.

Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai diantaranya adalah latihan *Stride Jump Crossover* dan *Medicine Ball Throw* . latihan *Stride Jump Crosskover* dan *Medicine Ball Throw* memang sudah dikenal dan sering digunakan secara luas untuk meningkatkan daya ledak . Dalam memberikan program latihan hendak ya latihan yang dilakukan bersifat khusus , sesuai sasaran yang akan dicapai.

Alasan saya memilih latihan *medicine ball throw* adalah salah satu bentuk latihan *plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan lengan dimana yang mudah dilakukan dan dapat dimengerti. Begitu dengan latihan *stride jump crossover* adalah salah satu bentuk latihan *plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai .Dimana masih jarang saya dengar orang melakukan bentuk latihan ini dan saya akan mengangkatnya ke dalam bentuk latihan *power* otot tungkai.

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 ekstrakurikuler smk negeri 2 binjai ? 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 latihan *stride jump crossover* memberi pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* dalam permainan bola voli ? Apakah latihan *medicine ball throw* memberi pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* dalam permainan bola voli ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk mengetahui masalah yang lebih luas dan pendapat yang berbeda maka masalah dibatasi pada pengaruh latihan *Stride jump crossover* dengan latihan *Medicine Ball Throw* terhadap *power otot tungkai* dan *smash* ekstrakurikuler smk negeri 2 binjai tahun 2017 .

D. Rumusan Masalah

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

- 1) Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *stride jump crossover* dan *Medicine Ball Throw* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Binjai tahun 2017 ?
- 2) Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Strde Jump Crossover* dan *medicine ball throw* terhadap *smash* bola voli pada ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Binjai tahun 2017 ?

E. Tujuan penelitian

Tujuan Penelitian secara umum adalah untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada Ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2017. Adapun tujuan penulis dalam meneliti masalah ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan *stride jump crossover* dan latihan *medicine ball throw* terhadap *power*

otot tungkai dan *smash* pada Ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Binjai Tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan sebagai kajian dalam pendidikan kepelatihan olahraga pada khususnya
2. Dapat dipakai sebagai pembelajaran, bahan bacaan, dan referensi bagi peneliti di masa yang akan datang.
3. Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk pembinaan dan pengembangan pada cabang olahraga voli
4. Diharapkan menjadi masukan sekaligus memacu semangat belajar siswa untuk mengembangkan diri dibidang olahraga voli agar dapat berprestasi
5. Memberikan gambaran keterampilan dasar voli sebagai bahan referensi dalam meningkatkan kembali kemampuan dasar voli agar dapat meraih prestasi yang lebih baik lagi pada cabang olahraga voli .
6. Sebagai bahan referensi untuk bagi yang berminat melakukan penelitian yang relevan pada penelitian ini dengan melibatkan variabel–variabel lain dengan populasi yang berbeda