

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prinsip dasar permainan bola voli adalah untuk memenangkan pertandingan yang dalam hal ini berarti mengusahakan agar bola jatuh ke daerah lawan. Tujuan utama permainan bola voli 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.

Semua cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal, kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap peningkatan prestasi. Seperti dikatakan Harsono (1988:153) bahwa kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihannya. program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga demikian memungkinkan pemain untuk mencapai prestasi yang baik. Sedangkan menurut Sajoto (1988:57) bahwa, kondisi fisik haruslah merupakan salah satu syarat yang sangat penting dalam usaha peningkatan

prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Dalam permainan bola voli, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam teknik-teknik permainan bola voli. Dan dalam melakukan *smash* juga membutuhkan komponen kondisi fisik untuk mendukung hasil *smash* yang baik dan sempurna. Menurut Harsono (1988:155) ada beberapa macam bentuk latihan kondisi fisik antara lain: daya tahan, stamina, kelentukan, *power*, dan daya tahan otot.

Power otot tungkai dan *power* otot lengan yang baik juga mempengaruhi kecepatan *smash*, karena semakin baik *power* otot tungkai maka semakin tinggi pula raihan, semakin tinggi raihan pada saat melakukan *smash* maka bola yang dihasilkan akan semakin menukik dan apabila bola semakin menukik maka jarak jatuhnya bola akan semakin dekat dan waktu yang ditempuh akan semakin singkat.

Ekstrakurikuler bola voli perguruan Methodist-2 dimulai pada tahun 1998 sampai saat ini yang beralamat di Jl.M.H Thamrin No.96 dan merupakan salah satu ekstrakurikuler yang diminati siswa selain bola basket dan futsal. Sekolah ini memiliki 15 pemain putra, memiliki 12 buah bola voli, 1 buah net bola voli, 1 lapangan bola voli dan 1 orang pelatih. Latihan bola voli Perguruan Methodist-2 Medan telah di programkan yakni 3 kali pertemuan dalam satu minggu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu pada pukul 16.00-17.30. Ekstrakurikuler Perguruan Methodist-2 berkembang dari tahun ketahun dan prestasi terbaiknya menjadi Juara II Putera antar Pelajar yang diadakan PBVSI Medan tahun 2008.

Prestasi Bola Voli Methodist-2 Medan:

1. Tahun 2008 Juara II PBVSI *Cup*
2. Tahun 2009 8 Besar Darmawangsa *Cup*
3. Tahun 2010 8 Besar Darmawangsa *Cup*
4. Tahun 2011 8 Besar Darmawangsa *Cup*

Namun dalam 4 tahun belakangan ini terjadi penurunan yang begitu signifikan pada atlet Methodist-2 Medan, mereka untuk keluar dari babak penyisihan grup saja mereka tidak mampu bersaing.

Dari hasil pengamatan peneliti langsung ke lapangan bola voli berketepatan pada tanggal 3 sampai tanggal 31 bulan Oktober 2015 di saat mereka latihan dan melakukan *game*. Peneliti mengamati dari tehnik-tehnik dasar bola voli yang mereka lakukan mulai dari *Servis*, *passing atas*, *passing bawah*, dan *smash*. Saat melakukan gerakan *smash* mereka memiliki kesulitan, di mulai dari *smash* yang mudah dikembalikan, bola tidak sampai ke daerah lawan atau sangkut di net, bahkan hasil *smash* yang diberikan selalu dapat dikembalikan lawan dikarenakan *smash* yang dilakukan para atlet saat bertanding hanya sekedar melewatkan bola yang di pukul dari net. Sedangkan lompatan para pemain dalam melakukan *smash* masih belum maksimal.

Atas dasar inilah peneliti memberikan bentuk latihan *single-leg push-off*. Karena bentuk latihan *single-leg push-off* untuk melatih *power* otot tungkai dan gerakannya juga mengarah kepada lompatan pada *smash*. Sehingga menghasilkan lompatan yang tinggi. Lalu memberikan latihan *decline push-up* untuk melatih *power* otot lengan. Memang pada dasarnya bentuk latihan ini untuk melatih daya tahan, akan tetapi bila gerakannya dilakukan dengan cepat dan tepat, maka bentuk latihan ini akan menghasilkan *power* untuk otot lengan.

Berangkat dari kenyataan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi Latihan *Plyometrics Single-Leg Push-Off* Dengan Latihan *Decline Push-Up* Terhadap Peningkatan Hasil *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian dari latar belakang masalah di atas, dapat dikemukakan masalah penelitian sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mendukung hasil *smash* dalam bola voli? Komponen kondisi fisik apa sajakah yang mendukung dalam melakukan *smash* bola voli? Metode-metode apa sajakah yang dapat mendukung hasil *smash* dalam bola voli? Apakah latihan *single-leg push-off* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *decline push-up* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli? Apakah kedua bentuk latihan ini mampu memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas, maka dalam penelitian ini perlu dibuat pembatasan masalah yang menjadi sasaran dari penelitian dan mempertegas sasaran yang akan dicapai. Adapun masalah yang akan diteliti adalah “Kontribusi Latihan *Plyometrics Single-Leg Push-Off* Dengan Latihan *Decline Push-Up* Terhadap Peningkatan Hasil *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016”

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah latihan *Single-Leg Push-Off* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli siswa putera SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016?
2. Apakah latihan *Decline Push-Up* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* bola voli siswa putera SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Single-Leg Push-Off* dengan latihan *Decline Push-Up* terhadap hasil *smash* bola voli siswa putera SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Single-Leg Push-Off* terhadap hasil *smash* bola voli siswa putra SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Decline Push-Up* terhadap hasil *smash* bola voli siswa putra SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Single-Leg Push-Off* dengan latihan *Decline Push-Up* terhadap hasil *smash* bola voli siswa putra SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan kajian lebih lanjut dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu kepelatihan olahraga.
2. Untuk menemukan informasi tentang kontribusi latihan *Single-Leg Push-Off* dengan latihan *Decline Push-Up* terhadap hasil *smash* bola voli siswa putra SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016.
3. Untuk menanbah wawasan peneliti kontribusi latihan *Single-Leg Push-Off* dengan latihan *Decline Push-Up* terhadap hasil *smash* bola voli siswa putra SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016.
4. Sebagai masukan bagi pelatih cabang olahraga bola voli dalam pemecahan satu dari sekian banyak masalah latihan latihan, khususnya peningkatan hasil *smash* para atletnya.

5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti berikutnya agar lebih mengembangkannya melalui berbagai metode latihan yang berbeda.



THE
Character Building
UNIVERSITY