

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Bola voli sudah lama dikenal sejak abad pertengahan terutama di Negara-negara Eropa, pada tahun 1893 di Jerman bola voli dikenal dengan nama "*faust ball*" dengan menggunakan lapangan 20 x 50 meter sedangkan netnya menggunakan tali yang tingginya 2 meter dan keliling bola 20 cm. Dua tahun kemudian seorang guru pendidikan jasmani di kota Holyoko yaitu William G. Morgan mencoba permainan *faust ball* yang mula-mula adalah olahraga rekreasi dalam lapangan tertutup (*indoor*). Permainan bola voli adalah salah satu olahraga permainan yang sudah memasyarakat di Indonesia, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Permainan bola voli sudah dikenal di Indonesia sejak tahun 1982 yang dibawa oleh guru-guru belanda, perkembangan bola voli nampak maju dengan pesat di Indonesia sejak menghadapi *Asian Games I* di Jakarta. Namun, bila ditinjau dari segi prestasinya tim bola voli Indonesia masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan.

Ada 5 tehnik dalam bermain bola voli diantaranya adalah passing atas, passing bawah, servis, *smash*, dan *blocking*. Disini tehnik yang akan dibahas yaitu *smash*, sesuai dengan masalah yang di alami oleh para atlet Junior Putri *Club Bola Voli Mulia* ketika melakukan salah satu tehnik bermain bola voli yaitu *smash*. Untuk melakukan tehnik tersebut harus membutuhkan kekuatan dan kecepatan (*power*) sehingga membutuhkan kondisi fisik yang mendukung, yaitu *power* otot lengan yg berguna untuk menambah kekuatan serta kecepatan bola pada saat

melakukan *smash* bola voli dan *power* otot tungkai yang berguna untuk melakukan lompatan agar mampu melompat setinggi-tingginya pada saat melakukan *smash* bola voli.

Untuk dapat menguasai teknik dasar bermain bola voli dengan baik maka diperlukan kondisi fisik yang baik, sebab dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka permainan akan lebih mudah untuk menguasai teknik dasar dalam bermain bola voli. Di samping itu dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini diungkapkan Sajoto (1988 : 3) bahwa “Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya aspek fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, ketepatan, kelentukan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga”.

Terkait dengan penjelasan di atas, dapat disimpulkan cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan fisik dan psikis secara menyeluruh. Untuk memiliki kondisi fisik yang baik diperlukan latihan dan harus terlaksana dengan baik, benar, terprogram, dan berkesinambungan sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada bulan Februari hingga Maret Tahun 2015 dengan pelatih yang bernama Budi Siswarno dan asisten pelatih yang bernama Suhartono. *Club* Mulia melakukan latihan 3 kali seminggu

pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Dengan jumlah atlet sebanyak 15 orang. Yang memiliki rentang umur dari 12 tahun sampai 15 tahun.

**Tabel 1.1 : Profil Atlet Putri Bola Voli Mulia**

No	Nama	Umur	Lama Latihan	Posisi Pemain
1	Tika	15 Tahun	3 Tahun	<i>Open Smash</i>
2	Indri	15 Tahun	3 Tahun	<i>Open Smash</i>
3	Nanda	15 Tahun	3 Tahun	<i>Open Smash</i>
4	Ayu	15 Tahun	1 Tahun	<i>Open Smash</i>
5	Nisa	14 Tahun	2 Tahun	<i>Open Smash</i>
6	Ayu lestari	14 Tahun	2 Tahun	<i>Open Smash</i>
7	Widya Utari	13 Tahun	1 Tahun	<i>Open Smash</i>
8	Lulu	13 Tahun	1 Tahun	<i>Open Smash</i>
9	Putri	13 Tahun	1 Tahun	<i>Open Smash</i>
10	Widya	13 Tahun	1 Tahun	<i>Open Smash</i>
11	Dinda	13 Tahun	1 Tahun	<i>Open Smash</i>
12	Vivi	13 Tahun	1 Tahun	<i>Open Smash</i>
13	Diva	13 Tahun	1 Tahun	<i>Toser</i>
14	Fira	12 Tahun	1 Tahun	<i>Open Smash</i>
15	Bila	12 Tahun	1 Tahun	<i>Open Smash</i>

Berdasarkan pernyataan pelatih dan asisten pelatih bahwa saat latihan, terdapat cukup banyak kekurangan dalam permainan bola voli, seperti masih mudahnya lawan menerima dan mengembalikan *smash*, *smash* mudah dibendung (*block*) lawan, dan ada beberapa *smash* masih tersangkut di net. Saat pertandingan dan bermain *game* pada saat latihan yaitu, atlet saat melompat dan memukul *smash* masih terlihat lemah dan mudah sekali lelah. Karena disebabkan kurangnya kemampuan otot lengan dan tungkai, ini juga di dukung dengan program latihan yang kurang terencana dengan baik, sehingga atlet tidak memiliki fisik yang baik untuk meningkatkan kemampuannya dalam bermain bola voli.

Dalam mengembangkan prestasi atlet-atletnya, *Club* Mulia sering mengikuti pertandingan-pertandingan diantaranya Antar *Club* Tahun 2013 Sekota Medan, Pekan Olahraga Kota Medan Tahun 2014 dan untuk kategori Junior,

*Exsibisi* Mulia Usia 2001, *Mulia Cup Open* Turnamen Usia 2001 Tahun 2015. Akan tetapi selalu berhenti pada babak penyisihan. Pernyataan pelatih yang mengatakan bahwa terdapat kekurangan dalam melakukan *smash*, didukung dengan tes pendahuluan yang dilakukan oleh penulis, seperti yang terdapat pada lampiran 1.

Berdasarkan data yang terlampir, bahwa atlet memiliki kekurangan pada *power* otot lengan dan *power* otot tungkai. Presentase kekurangan yang dimiliki oleh atlet dalam hal *power* otot lengan, yang di buktikan dengan hasil tes *medicine ball* sebanyak 20% masuk dalam kategori baik, 33,33% kategori kurang, dan 46,67% termasuk kategori kurang sekali. Kemudian data persentase *power* otot tungkai juga memiliki kekurangan, dengan presentase 20% kategori baik, 26,67% kategori kurang, dan 53,33% termasuk kategori kurang sekali.

Dari pemaparan persentase kedua tes yang telah dilakukan, dapat kita lihat bahwa atlet benar mengalami masalah dalam *power* otot lengan dan tungkai sehingga menyebabkan hasil *smash* yang kurang baik. Jadi dapat disimpulkan dari hasil observasi dan pengambilan data awal bahwa kemampuan *smash* dan *power* otot tungkai atlet junior putri *club* bola voli Mulia masih perlu diberikan latihan agar dapat memberikan hasil yang baik pada saat melakukan pukulan *smash* dan lompatan yang dilakukan oleh para atlet kurang tepat atau salah yang mengakibatkan lompatan *smash* tidak tinggi. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi atlet harus memiliki daya ledak (*power*) otot tungkai yang baik, dan agar *smash* yang dilakukan keras dan terarah diperlukan kekuatan otot lengan yang baik.

Sajoto (1988:55) mengatakan bahwa “Daya ledak (*power*) otot adalah kemampuan otot melakukan gerakan secara *explosive* yang dipengaruhi oleh kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang diperlihatkan anak-anak pada waktu melakukan lompatan, pukulan, lemparan, dan gerakan-gerakan *explosive* lainnya yang memerlukan tenaga penuh”. Untuk memiliki *power* otot tungkai yang baik dapat dilakukan dengan latihan, salah satu jenis latihannya adalah *plyometrik* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Menurut Farentinus (1944:1) “*Plyometrik* adalah salah satu jalan merupakan bentuk latihan untuk mencapai tenaga ledak (*Explosive Power*) untuk semua kegiatan olahraga”.

Berdasarkan uraian diatas, penulis memberikan pemecahan masalah dengan bentuk latihan *Plyometrik* yaitu latihan *Tricep Extension* untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dan latihan *Depth Jump* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet junior putri *club* bola voli Mulia sehingga akhirnya dapat meningkatkan hasil *smash* dan pencapaian prestasi.

Untuk itu penulis termotivasi untuk membuat penelitian tentang “Kontribusi Latihan *Tricep Extension* Dan Latihan *Depth Jump* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Junior Putri Club Bola Voli Mulia Tahun 2015”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas dalam sebuah penelitian perlu ditentukan ruang lingkup masalah yang akan diteliti, hal tersebut agar penelitian menjadi lebih terarah dan lebih mendalam analisisnya. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* dalam permainan Bola Voli ?
2. Dari berbagai komponen fisik, manakah yang memiliki pengaruh terhadap kemampuan *smash* permainan Bola Voli ?
3. Apakah ada pengaruh latihan *Tricep Extension* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan Bola Voli ?
4. Apakah ada pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan Bola Voli ?
5. Apakah ada pengaruh daya ledak (*power*) otot tungkai terhadap kemampuan *smash* permainan Bola Voli ?
6. Apakah ada pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *smash* dalam permainan Bola Voli ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari permasalahan yang lebih luas , maka diperlukan pembatasan masalah. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi menjadi : “Kontribusi Latihan *Tricep Extension* dan Latihan *Depth Jump* Terhadap Hasil *Smash* atlet junior putri Club Bola Voli Mulia Tahun 2015”.

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *Tricep Extension* terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet junior putri *Club Bola Voli Mulia* Tahun 2015 ?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet junior putri *Club Bola Voli Mulia* Tahun 2015 ?
3. Adakah kontribusi yang signifikan Latihan *Tricep Extension* Dan Latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan *smash* atlet junior putri *Club Bola Voli Mulia* Tahun 2015 ?

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

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk :

1. Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Tricep Extension* terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet junior putri *Club Bola Voli Mulia* Tahun 2015.
2. Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet junior putri *Club Bola Voli Mulia* Tahun 2015.
3. Mengetahui manakah yang ada kontribusi Latihan *Tricep Extension* Dan Latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan *smash* atlet junior putri *Club Bola Voli Mulia* Tahun 2015.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih teoritis untuk menambah wawasan dalam memecahkan permasalahan khususnya mengenai kondisi fisik dalam pencapaian prestasi dan keterampilan khususnya cabang olahraga bola voli.

### **b. Manfaat Praktis**

#### **a) Bagi Pelatih**

1. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi pelatih mengenai komponen fisik khususnya cabang olahraga bola voli.
2. Bermanfaat bagi kalangan pelatih khususnya cabang bola voli dalam pembinaan atlet.

#### **b) Bagi Mahasiswa / Calon Pelatih**

Bermanfaat untuk menambah wawasan para mahasiswa sebagai calon pelatih mengenai cabang olahraga bola voli.