

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada organisasi *Young Men's Christian Association* (YMCA) di kota Massachusetts, Amerika Serikat. Pada mulanya permainan ini diberi nama *Mintonette*, dimana permainan ini sama dengan permainan *Badminton*. Pada Tahun 1892 permainan ini diubah menjadi *volley ball*. Pada tahun 1948 dibentuk organisasi bola voli dunia dengan nama IVBF (*International Volley Ball Federation*). Dan pada tanggal 22 Januari 1955 dibentuk PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) di Jakarta.

Bola voli merupakan suatu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan dengan net. Permainan ini dimainkan diatas lapangan berbentuk empat persegi panjang dan permainan ini dapat dimainkan di dalam ruangan atau di lapangan terbuka. Widodo (2005 : 9) mengatakan bahwa :  
“tujuan permainan bola voli adalah, agar setiap regu dapat melewati bola secara teratur (baik) melalui atas net sampai bola tersebut menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri”. Selama permainan tiap regu selalu berusaha memasukkan bola ke daerah lawan melewati atas net dan berusaha memenangkan pertandingan dengan mematikan bola di daerah lawan. Dari tujuan permainan

bola voli maka setiap tim bola voli harus mengetahui bagaimana cara untuk bertahan dan menyerang dalam permainan bola voli. Dan untuk bias bertahan dan menyerang maka setiap pemain harus mengetahui bagaimana teknik-teknik dalam permainan bola voli.

Muhajir (2007 : 11) menyatakan “gerakan dasar dengan bola meliputi *servis, passing, umpan (set-up), smash, spike, dan bendungan (block)*”. Dan dari berbagai macam teknik dalam permainan bola voli ada hal yang sangat berpengaruh untuk memenangkan pertandingan yaitu *smash*. Dan dalam bertahan teknik inilah yang selalu dilakukan oleh pemain bola voli.

Permainan bola voli juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, untuk itu diperlukan atlet yang benar-benar potensial dan dimulai dari pembinaan sejak usia dini. Oleh karena itu, pemerintah mengambil kebijaksanaan yang menjadikan kebijaksanaan yang menjadikan bola voli sebagai kurikulum olahraga di sekolah baik di tingkat sekolah dasar (SD), sekolah lanjutan tingkat pertama (SLTP), dan sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA).

Yayasan Pencawan Medan disamping merupakan wadah bagi siswa mengecap pendidikan, sekolah ini memiliki satu klub bola voli. Adapun kegiatan latihan klub bola voli ini dilaksanakan pada :

- Hari latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu, dimulai pukul 16.00-18.00 WIB dilaksanakan pada hari Selasa, Rabu dan Jumat.
- Pelatih klub bernama Makmur Tarigan, pelatih tersebut juga merupakan salah satu mantan pemain klub bola voli yang telah memiliki pengalaman

melatih siswa/siswi jika ada pertandingan baik antar sekolah maupun antar klub.

- Untuk mendukung proses kegiatan latihan, maka klub tersebut telah memiliki fasilitas yang memadai antara lain : 2 lapangan (putra), 2 buah net dan 8 buah bola voli.
- Prestasi yang dimiliki klub adalah pernah menjadi juara Runner-Up *Nurcahaya Cup* (Putra).
- Klub tersebut memiliki 12 orang atlet putra.

Berdasarkan pengamatan dan informasi yang diperoleh dari pelatih bola voli klub pencawan, para atlet masih belum memiliki *power* otot tungkai dan *smash* yang baik. Hal ini dapat dilihat ketika atlet melakukan *power* otot tungkai dan *smash* dalam latihan serta dapat dilihat dari data pada tabel *power* otot tungkai dan *smash* yang dilampirkan pada lampiran 1.2.

Penulis menduga terdapat faktor penyebab masalah, dalam hal ini penulis memfokuskan pada masalah *power* otot tungkai dan *smash*. Lebih lanjut lagi dari data yang telah dilakukan kepada maka penulis mengunci masalah pada *power* otot tungkai dan *smash*. Disamping itu, penulis juga menduga dari latihan yang dilakukan oleh pemain bola voli di Pencawan Medan serta telah berkonsultasi dengan pelatih dari klub bola voli Pencawan Medan bapak Makmur tarigan kurangnya variasi latihan fisik dengan teknik bertahan yang dilakukan sehingga pemain menjadi jenuh dalam bermain khususnya dalam meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan *smash*. Karena dalam permainan bola voli

*power* otot tungkai dan *smash* bisa sangat mempengaruhi permainan serta bisa menjadi kunci kemenangan selain hanya mengandalkan hal yang belum pasti atau bisa dikatakan keberuntungan karena tanpa ada *power* otot tungkai dan *smash* yang baik maka pemain penyerang akan sulit melakukan serangan ke daerah lawan.

Oleh karena itu, yang menjadi permasalahan penulis adalah untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan *smash*. Dalam meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan Medan serta meningkatkan kondisi fisik atlet maka atlet diberikan latihan *plyometric*.

Adapun latar belakang peneliti memilih latihan *double leg bound* dengan *double leg box bound* adalah untuk mengetahui apakah latihan ini dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* atlet klub bola voli Pencawan Medan. Mengingat *power* otot tungkai dan hasil *smash* dalam permainan bola voli merupakan salah satu bentuk latihan kondisi fisik untuk memperoleh kondisi fisik yang baik, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul perbedaan pengaruh *double leg bound* dengan *double leg box bound* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang akan diteliti teridentifikasi sebagai berikut : faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli? Apakah faktor kondisi fisik (*power* otot tungkai) mempunyai pengaruh terhadap hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *Double Leg Bound* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli? Apakah latihan *Double Leg Box Bound* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli? Apakah dengan latihan *Double Leg Bound* dengan latihan *Double Leg Box Bound* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli? Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan *Double Leg Bound* dengan latihan *Double Leg Box Bound* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli?

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi yang berbeda maka diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah : “perbedaan pengaruh latihan *double leg bound* dengan latihan *double leg box bound* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012”.

#### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *double leg bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *double leg box bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?
3. Manakah yang lebih berpengaruh secara signifikan antara latihan *double leg bound* dengan latihan *double leg box bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *double leg bound* terhadap *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *double leg box bound* terhadap *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?
6. Manakah yang lebih berpengaruh secara signifikan antara latihan *double leg bound* dengan latihan *double leg box bound* terhadap *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?

## **E. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *double leg bound* terhadap *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *double leg box bound* terhadap *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *double leg bound* dengan latihan *double leg box bound* terhadap *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?
4. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *double leg bound* terhadap *smash* bola voli atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?
5. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *double leg box bound* terhadap *smash* bola voli atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *double leg bound* dengan latihan *double leg box bound* terhadap *smash* bola voli atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012?

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai informasi dan wawasan bagi mahasiswa olahraga tentang bentuk-bentuk latihan peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli.
2. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan dari sekian banyaknya masalah dalam peningkatan prestasi bola voli.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pembina olahraga bola voli dalam menyusun program latihan.
4. Sebagai informasi bagi atlet bola voli betapa pentingnya latihan *double leg bound* dan latihan *double leg box bound* terhadap *power* otot tungkai dan *smash* bola voli atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2011/2012.
5. Sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya bola voli.
6. Menambah pengetahuan serta keterampilan dalam penulisan karya ilmiah. Bagi penulis dapat mengetahui lebih kongkrit kedua bentuk latihan tersebut khususnya dalam peningkatan prestasi atlet bola voli.