

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli adalah merupakan suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan ke udara. Di mana setiap pemain dituntut untuk dapat mempertahankan bola supaya tidak menyentuh lantai atau daerahnya sendiri, akan tetapi pemain berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan dengan maksud untuk memperoleh poin atau angka.

Perkembangan bola voli di Indonesia makin banyak diterima dan digemari oleh masyarakat, bahkan di sekolah-sekolah permainan bola voli ini sudah menjadi mata pelajaran yang wajib diajarkan oleh guru penjas. Fenomena ini merupakan bukti dari masyarakat Indonesia bahwa permainan bola voli sebenarnya olahraga yang cukup menarik dan unik. Karena Indonesia merupakan salah satu negara yang sangat menggemari permainan bola voli ini, maka pada Tahun 2001 Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PP. PBVSI) menerjemahkan dan menyusun kembali peraturan permainan bola voli di Gedung Voli, Jl. Asia Afrika, Senayan Jakarta.

Permainan bola voli mengacu kepada tingkat penguasaan teknik dasar permainan bola voli, semestinya sudah sejak dini mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainan. Untuk dapat menghasilkan tim-tim yang tangguh setiap tim harus mampu memanfaatkan

potensi tim, yang meliputi potensi dalam grup dan potensi yang dimiliki oleh masing-masing pemain.

Menurut Suharno (1982 : 40) mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal dalam cabang olahraga. Faktor –faktor tersebut dapat diklasifikasikan menjadi empat aspek yaitu:

- a) Aspek biologis terdiri atas potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur tubuh, struktur tubuh dan gizi.
- b) Aspek psikologis terdiri atas intelektual atau kecerdasan, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan saraf.
- c) Aspek lingkungan.
- d) Aspek penunjang.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan faktor-faktor yang saling menunjang. Dalam permainan bola voli terdapat teknik-teknik dasar yaitu, servis, pass bawah, pass atas, *smash* dan blok (Sudirman, 2004 : 10). Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu pertandingan. Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *smash* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Karena permainan bola voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan.

Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan kekuatan besar, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan berlawanan. Hal itu dapat dilihat dari kerasnya bola yang dihasilkan bahwa teknik *smash* datangnya bola

lebih keras dan lebih menyulitkan bagi penerima bola. Semua sikap memukul bola ke daerah lawan kecuali servis dan blok adalah merupakan pukulan serangan.

Permainan bola voli tidak hanya dimainkan oleh kaum putra saja, namun kenyataannya di beberapa tempat latihan atau club khususnya di daerah Kota Medan, putri juga ikut berperan dalam bermain bola voli seperti halnya di *Club Embrio* Mabar.

Club Embrio Mabar berdiri pada Tahun 1987 yang beramat Jl. Kayu Putih No. 12 Mabar. *Club* ini di latih oleh dua orang pelatih yang cukup profesional dan masing-masing memiliki sertifikat yaitu: (1) Eko Handoko, (2) Budi siswarno Kemudian *atlet Club* ini terdiri atas 17 pemain, seperti pada Tabel berikut ini.

Tabel 1. Profil Atlet Club Bola Voli Putri Embrio Mabar

NO	Nama Pemain	Usia	B. Badan (kg)	T. Badan (cm)	Posisi	Lama Latihan
1	Ayu	18	52	171	Spiker	2 tahun
2	Rika B	12	45	160	Spiker	1 tahun
3	Lija	16	58	160	Spiker	2 tahun
4	Sepri	16	65	155	Spiker	2 tahun
5	Dian	13	44	150	Spiker	1,5 tahun
6	Ayu G	17	73	160	Spiker	2 tahun
7	Desta	13	56	165	Tosser	2 tahun
8	Tiwi	16	45	150	Spiker	2 tahun
9	Rani	16	46	150	Spiker	2 tahun
10	Indri	13	45	155	Libero	2 tahun
11	Afni	15	51	164	Spiker	2 tahun
12	Rina	16	54	162	Spiker	2 tahun
13	Tika	19	59	171	Spiker	2 tahun
14	halimah	19	62	173	Spiker	2 tahun
15	Widia	13	57	172	Tosser	1,5 tahun
16	Selli	11	56	165	Spiker	1 tahun
17	Riska / K	13	45	150	Libero	1 tahun

(Sumber: Pelatih Club Embrio, 2011)

Selanjutnya jadwal latihan *Club Embrio* adalah tiga kali seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat, pukul 16.⁰⁰ – 18.³⁰ wib. Sarana dan prasarana

yang dimiliki oleh *Club* embrio adalah lapangan bola voli, net 2 buah, bola voli 20 buah, peluit dan lain-lain.

Prestasi yang pernah diraih oleh *Club* Embrio yakni:

1. Juara 1 Piala Wali Kota Medan Tahun 2009
2. Juara 1 Ultah TVRI Ke IX Medan Tahun 2009
3. Juara 1 Antar *Club* Kota Medan Tahun 2009
4. Juara 1 Porkot Medan 2009

Dari hasil pengamatan penulis bulan Oktober Tahun 2011 menunjukkan bahwa kemampuan *smash* atlet putri bola voli *Club* Embrio masih belum mempunyai kemampuan yang maksimal. Hal ini terlihat dari test awal yang dilakukan, dimana hasil *test smash* tersebut dapat dilihat melalui tabel berikut ini.

Tabel 2. Data Hasil Test Kemampuan Smash Atlet Putri

No	Nama	Test Smash Bola Voli											Skor
		Sasaran					Skor	Waktu					
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
1	Ayu	0	1	0	0	1	2	0,73	0,85	1,10	0,98	0,75	4,41
2	Rika B	0	0	0	3	0	3	0,94	1,20	1,01	1,15	1,09	5,39
3	Lija	0	0	1	1	0	2	1,93	0,84	1,08	0,84	0,95	5,64
4	Sepri	0	1	0	0	1	2	0,98	0,94	1,11	1,08	0,94	5,05
5	Dian	1	2	0	1	0	3	0,94	0,84	1,10	0,847	1,10	4,82
6	Ayu G	0	0	1	0	1	2	0,76	1,07	1,05	1,18	1,04	5,01
7	Desti	1	0	0	0	0	1	1,19	0,94	0,93	1,06	1,43	5,55
8	Tiwi	0	0	1	0	0	1	1,12	0,83	0,92	0,99	0,90	4,76
9	Rani	1	2	1	1	0	5	1,08	0,83	1,07	1,07	1,02	5,07
10	Indri	1	0	1	1	1	4	1,09	1,07	0,83	0,99	1,08	5,06
11	Afni	0	1	1	0	1	3	1,94	0,91	0,87	0,91	0,85	4,48
12	Rina	0	1	1	1	0	3	0,98	0,77	0,78	0,70	0,79	4,02
13	Tika	1	1	1	1	2	6	0,68	0,42	0,92	0,68	0,72	3,42
14	Halimah	1	1	1	1	1	5	0,55	0,87	0,71	0,83	0,73	3,69
15	Widia	1	0	1	0	1	3	0,48	0,94	0,78	0,84	0,81	3,85
16	Selli	1	0	2	0	1	4	0,89	1,12	0,71	1,91	0,82	5,45
17	Riska	1	1	1	3	0	6	0,89	1,20	1,14	1,31	1,39	5,93

Dari hasil pengamatan tersebut di atas dapat diketahui bahwa *atlet* putri bola voli *club* Embrio dalam melakukan *smash* kebanyakan mengarah di belakang

garis serang dan terkadang tidak melewati net sedangkan kecepatan *smash* yang dimiliki masih kurang baik.

Pada saat melakukan *smash* diperlukan dukungan dari unsur kondisi fisik lainnya seperti daya ledak (*power*) otot tungkai, daya ledak (*power*) otot lengan, kelentukan, ketepatan reaksi, kelincahan, serta koordinasi otot-otot tubuh. Tanpa memperhatikan faktor pendukung tersebut, maka *smash* tidak dapat dilakukan dengan maksimal. Sebab, dalam melakukan *smash* dibutuhkan unsur-unsur tersebut di atas guna memperoleh hasil yang maksimal saat melakukan *smash* sehingga gerakan *smash* lebih cepat menemuk ke tanah atau daerah lawan.

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain pada cabang olahraga bola voli adalah *power* otot tungkai. Daya ledak (*Power*) adalah usaha yang dilakukan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Dalam permainan bola voli, *power* otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting yang berperan dalam melakukan loncatan yang tinggi.

Berdasarkan hasil tes *power* otot tungkai *atlet* putri Club Embrio Medan masih kurang baik. Hal ini dapat dilihat melalui hasil *test* di bawah ini.

**Tabel 3. Hasil Test Awal Power Otot Tungkai Putri
Club Bola Voli Embrio**

NO	Nama <i>Atlet</i>	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Tinggi Raihan (cm)	Tinggi Lompatan (cm)			Hasil	Kategori
						1	2	3		
1	Ayu	18	52	171	216	257	259	257	43	K
2	Rika B	12	45	160	211	244	243	241	33	K
3	Lija	16	58	160	209	234	233	234	25	K
4	Sepri	16	65	155	202	231	232	231	30	K
5	Dian	13	44	150	201	232	230	231	31	K
6	Ayu G	17	73	160	206	242	244	243	30	K
7	Desti	13	56	165	214	249	248	246	38	S
8	Tiwi	16	45	150	201	240	239	240	39	K

9	Rani	16	46	150	191	226	225	225	35	K
10	Indri	13	45	155	199	240	239	237	41	K
11	Afni	15	51	164	212	253	252	252	41	K
12	Rina	16	54	162	208	255	255	254	47	K
13	Tika	19	59	171	215	252	251	251	37	K
14	Halimah	19	62	173	222	260	260	259	38	K
15	Widia	13	57	172	221	258	257	256	37	K
16	Selli	11	56	165	214	230	231	231	17	K
17	Riska K	13	45	150	195	230	232	235	40	K

Tabel 4. Norma *Power* Otot Tungkai Bagi Putri Dalam Kg m/detik.

Hasil lompatan (cm)	Kategori
150	Baik sekali
120 – 149	Baik
90 – 199	Sedang
60 – 89	Kurang
60	Kurang sekali

(Sumber: Sajoto, 1988:94)

Dari uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *smash* atlet putri bola voli club Embrio kebanyakan mengarah dibelakang garis serang dengan kecepatan yang masih lemah. Hal ini disebabkan karena *power* otot tungkai yang dimiliki masih kurang baik.

Mengingat hal tersebut di atas, maka perlu diberikan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai agar kemampuan *smash* lebih maksimal. Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai adalah latihan *plyometric* diantaranya latihan *knew tuck jump* dan latihan *double leg bound*. Beranjak dari itu penulis merasa tertarik untuk membuat suatu penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Dengan *Double Leg Bound* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putri Usia 15-19 Tahun Club Embrio Mabar Tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : faktor-faktor apa sajakah yang meningkatkan prestasi *atlet*? Apakah faktor 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 *knee tuck jump* memberi pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* dalam permainan bola voli? Apakah latihan *double leg bound* memberi pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* dalam permainan bola voli?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka perlu ditentukan batasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah : perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *double leg bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* dalam permainan bola voli pada *atlet* putri usia 15-19 tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *double leg bound* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *knee tuck jump* dari pada latihan *double leg bound* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *smash* pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *double leg bound* terhadap hasil *smash* pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *knee tuck jump* dari pada latihan *double leg bound* terhadap hasil *smash* pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.

2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *double leg bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *knee tuck jump* dengan latihan *double leg bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.
5. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *double leg bound* terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *knee tuck jump* dengan latihan *double leg bound* terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli pada *atlet* putri usia 15-19 Tahun *Club Embrio* Mabar Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

1. Sebagai sumbangan terhadap pelatih maupun pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga bola voli.

2. Sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi *atlet* bola voli dalam meningkatkan kondisi fisik serta hasil *smash* khususnya pada club Embrio Mabar.
3. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, dan juga dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar maupun objek penelitian selanjutnya.
4. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis



UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY