

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan suatu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan dengan net. Permainan ini di mainkan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang dan permainan ini dapat di mainkan di dalam ruangan atau di ruangan 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 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 selalu bertahan dan menyerang maka setiap pemain harus mengetahui bagaimana teknik-teknik dalam permainan bola voli.

Pada awalnya ingin meneliti di klub Bina Puteri Medan, pada saat peneliti melakukan *observasi*, dimana saat klub bina putri Medan 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 di klub Bina Putri Medan pada tanggal 27 Oktober 2014 penulis memperoleh bahwa para atlet masih belum memiliki *smash* yang baik. Hal ini dapat dilihat melalui hasil tes awal yang diperoleh penulis melalui tes *smash* dan tes *power* otot tungkai. Hasil tinggi lompatan para atlet masih belum maksimal.

Tabel 1. Hasil tes awal *Vertical Jump* Klub Bola Voli Bina Putri Medan Tahun 2014

No	Nama	Tinggi badan	Berat badan	Raihan	T. lompatan			Hasil cm	Power kgm/s	Kategori
					1 cm	2 cm	3 cm			
1	Ayu	156 cm	42 kg	148	199	200	200	52	66,92	S
2	Yuni	155 cm	45 kg	150	200	201	201	51	71,70	S
3	Afni	146 cm	46 kg	144	194	192	194	50	77,46	S
4	Elisabet	144 cm	42 kg	144	193	193	193	49	75,80	S
5	Widiah	159 cm	52 kg	141	188	188	189	48	73,19	K
6	Intan	157 cm	52 kg	154	200	201	201	47	78,14	K
7	Dwi Pratiwi	155 cm	48 kg	152	196	198	195	46	71,07	K
8	Liza	150 cm	43 kg	143	186	185	183	43	61,76	K
9	Kinanti	148 cm	46 kg	149	187	184	186	38	65,06	K
10	Rika	159 cm	52 kg	142	180	184	184	42	70,10	K

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh bahwa hasil dari tes *Vertical Jump* sebanyak 4 orang atlet dinyatakan Sedang, dan 6 orang atlet dinyatakan Kurang, Kesimpulanya 40 % sedang dan 60 % kurang dan dinyatakan bahwa atlet tersebut masih dibawah rata- rata kurang *power* otot tungkainya

Tabel 2. Data tes awal *smash* bola voli Bina Putri Medan 2014

No	Nama	Sasaran					J L H		Waktu					J L H
		1	2	3	4	5	=	-	1	2	3	4	5	
1	Ayu	1	3	1	1	1	=	7	01.03	1,1	1,1	1,09	01.07	424
2	Yuni	1	2	1	1	1	=	6	1,11	1,1	1,1	1,12	1,1	553
3	Afni	2	0	1	0	0	=	3	1,23	1,2	1,2	1,22	1,19	604
4	Elisabet	1	1	2	0	1	=	5	1,16	1,2	1,2	1,15	1,13	578
5	Widiah	1	1	1	1	1	=	5	1,1	1,1	1,2	1,11	1,13	561
6	Intan	0	3	0	1	0	=	4	1,2	1,2	1,2	1,22	1,2	601
7	Dwi Pratiwi	0	2	2	0	1	=	5	1,2	1,2	1,2	1,21	1,23	602
8	Liza	1	0	2	0	1	=	4	1,22	1,21	1,2	1,2	1,23	606
9	Kinanti	1	0	1	0	1	=	3	1,22	1,2	1,2	1,24	1,24	612
10	Rika	1	0	1	2	1	=	5	1,21	1,2	1,2	1,21	1,22	606

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh hasil dari tes *smash* sebanyak 10 orang atlet dengan nilai: 4 maka 100% dapat disimpulkan bahwa atlet bina Putri Medan masih dibawah rata- rata kurang dalam melakukan *Smash* bola voli.

Dari dua tabel di atas dapat dilihat bahwa kemampuan *smash* bola voli dan tinggi lompatan atlet Klub Bina Putri Medan belum maksimal. Kualitas lompatan

yang relatif rendah menyebabkan belum maksimal dalam melakukan *smash* bola voli. Ini disebabkan *power* otot tungkai para atlet Klub Bola Voli Putri Bina Medan masih lemah sehingga jangkauan lengan untuk melampaui net masih sulit dilakukan para atlet dan hal ini yang menyebabkan hasil *smash* bola voli para atlet belum menukik dan jatuhnya bola belum cepat.

Power otot tungkai merupakan hal yang penting dalam melakukan *smash* bola voli tanpa mengabaikan kemampuan yang lain. *Power* yang sudah terlatih dengan baik akan menghasilkan loncatan yang tinggi sehingga lebih mudah untuk melakukan gerakan *smash* bola voli yang kuat, cepat dan terarah. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik seorang atlet, dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa metode latihan yang berbeda, sebagai upaya untuk memberikan berbagai variasi latihan dan untuk menghindari kejenuhan atlet.

Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai diantaranya adalah latihan berbeban dan latihan *plyometrik*. Latihan berbeban dan *plyometrik* memang sudah dikenal dan sering digunakan secara luas untuk meningkatkan daya ledak. Dalam memberikan program latihan hendaknya latihan yang dilakukan bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan *power* otot tungkai harus melibatkan otot-otot yang akan dikembangkan yaitu otot tungkai serta sesuai dengan sistem energi yang digunakan dalam aktivitas tersebut.

Mengingat gerakan *smash* bola voli merupakan penentu dalam perolehan *point*, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang peningkatan *smash* bola voli dan *power* otot tungkai dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan

Berbeban Dengan Latihan *Plyometrik* Terhadap Peningkatan Hasil *Power* Otot Tungkai Dan *Smash* Pada Atlet Klub Bola Voli Puteri Bina Putri Medan 2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, 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 *plyometrik* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli ? Apakah latihan Berbeban dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli ? Apakah dengan latihan *plyometrik* dengan latihan Berbeban dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli ? Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan *plyometrik* dengan latihan Berbeban terhadap *power* otot tugkai dan hasil *smash* bola voli ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas maka diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban Dengan Latihan *Plyometrik* Terhadap Peningkatan Hasil *Power* otot Tungkai dan *Smash* Atlet Klub Bola Voli Bina Putri Medan Tahun 2014.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari indentifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah, yaitu :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *plyometrik* terhadap *power* otot tungkai pada atlet klub bola voli Bina Putri Medan tahun 2014 ?

2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan Berbeban terhadap *power* otot tungkai pada atlet klub bola voli Bina Putri Medan tahun 2014 ?
3. Manakah yang lebih berpengaruh secara signifikan antara latihan *plyometrik* dengan latihan berbeban terhadap *power* otot tungkai pada atlet Klub bola voli Bina Putri Medan tahun 2014 ?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Plyometrik* terhadap *smash* bola voli pada atlet bola voli Bina Putri Medan tahun 2014 ?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan Berbeban terhadap *smash* bola voli pada atlet bola voli Bina Putri Medan tahun 2014 ?
6. Manakah yang lebih berpengaruh secara signifikan antara latihan *Plyometrik* dengan latihan Berbeban terhadap *smash* bola voli pada atlet bola voli Bina Putri Medan tahun 2014 /?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Plyometrik* terhadap *power* otot tungkai pada atlet bola voli Bina Putri Medan tahun 2014
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan Berbeban terhadap *power* otot tungkai pada atlet bola voli Bina Putri Medan tahun 2014
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Plyometrik* dengan latihan Berbeban terhadap *power* otot tungkai pada atlet bola voli Bina Putri Medan tahun 2014
4. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Plyometrik* terhadap *smash* bola voli pada atlet bola voli Bina Putri Medan tahun 2014

5. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan latihan Berbeban terhadap *smash* bola voli pada atlet bola voli Bina Putri Medan tahun 2014
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Plyometrik* dengan latihan Berbeban terhadap *smash* bola voli pada atlet bola voli Bina Putri Medan 2014

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai informasi dan wawasan bagi mahasiswa olahraga tentang bentuk latihan peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli .
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pembina olahraga bola voli dalam menyusun program latihan.
3. Sebagai informasi bagi atlet bola voli betapa pentingnya latihan *Plyometrik* dan latihan Berbeban terhadap *power* otot tungkai dan *smash* bola voli pada atlet bola voli Bina Putri Medan tahun 2014.
4. Sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya bola voli.
5. 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.