

**PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK* TERHADAP KETEPATAN
SMASH ATLET BOLAVOLI SMA NEGERI 1 SUNGAI AUR
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan*



Oleh :

**SYAIFUL
NIM. 17034**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Syaiful

NIM : 17034/2010

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

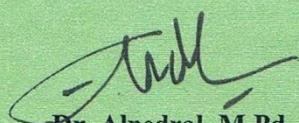
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2016

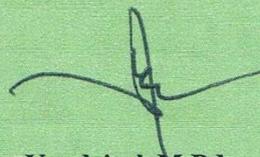
Disetujui :

Pembimbing I,



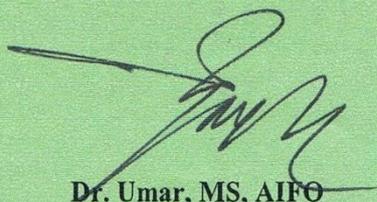
Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Pembimbing II,



Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Syaiful
NIM : 2010/17034

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* ATLET BOLAVOLI SMA NEGERI 1 SUNGAI AUR KABUPATEN PASAMAN BARAT

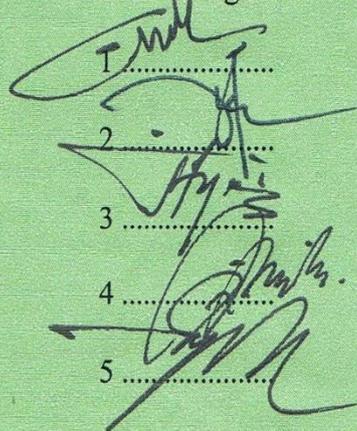
Padang, 12 Agustus 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Alnedral, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Yendrizal, M.Pd
3. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
5. Anggota : Dr. Umar, MS.AIFO

Tanda Tangan

1
2
3
4
5



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat “, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2016
Yang Membuat Pernyataan



Syaiful
NIM/BP. 17034/2010

ABSTRAK

Syaiful. 2016. Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat

Rendahnya ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat menjadi latar belakang masalah untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pliometrik* terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi Penelitian adalah atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 18 orang (12 putera dan 6 puteri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yakni atlet putera saja yang berjumlah 12 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal dan tes akhir ketepatan *smash* dari sampel. Analisis data menggunakan teknik analisis *komparasi* dengan menggunakan rumus uji beda *mean* (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil terdapat pengaruh latihan *pliometrik* terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat ($t_h = 8,80 > t_t = 1,80$). Dimana dari rata-rata skor ketepatan *smash* 11,3 point berubah menjadi 13,5 point.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul:“pengaruh latihan *pliometrik* terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini peneliti tidak dapat menyangkal akan adanya kekurangan serta kelemahan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Selama pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak.Untukitu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs.H.Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Umar, MS,AIFO selaku ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dosen tim penguji (Bapak Dr. Argantos, M.Pd, Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, dan Bapak Roma Irawan, S.Pd,.M.Pd) yang telah memberikan saran, arahan, kritikan, dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua (ayah dan ibu) yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Ketepatan <i>Smash</i>	13
2. Latihan Fisik	18
3. Latihan <i>Pliometrik</i>	27
B. Penelitian yang Relevan.....	50
C. Kerangka Konseptual	53
D. Hipotesis Penelitian.....	54

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	55
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	56
C. Populasi dan Sampel Penelitian	57
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	59
E. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	62
B. Pengujian Persyaratan Analisis	65
C. Pengujian Hipotesis	67
D. Pembahasan	67
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR RUJUKAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Data Prestasi Cabang Olahraga Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Pada Iven O ₂ SN Tingkat Kabupaten Pasaman Barat.....	2
2. Populasi Penelitian.....	58
3. Distribusi Frekuensi Data Awal Ketepatan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat	62
4. Distribusi Frekuensi Data Akhir Ketepatan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat	64
5. Rangkuman Analisis Uji <i>Liliefors</i>	66
6. Rangkuman hasil uji beda <i>mean</i> (uji t)	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Lapangan Permainan Bolavoli	12
2. Bentuk pelaksanaan <i>smash (spike)</i>	16
3. Peningkatan/Penambahan Beban Latihan	26
4. Latihan Reactive jump over hurdels	30
5. <i>Standing Jump Over</i>	32
6. <i>One Legged Reactive Jump Over</i>	34
7. GerakanLatihanPliometrik <i>Jump To Box</i>	37
8. Gambar 8. <i>Squat Jump</i>	38
9. Gambar 9. Gerakan <i>Skipping</i>	39
10. Latihan <i>Multiple Box To Box Jumps</i>	40
11. <i>Jumps-In Place</i>	41
12. Teknik <i>Smash</i> Bolavoli	46
13. Anatomi Otot Tungkai Manusia.....	47
14. Kerangka Konseptual Pengaruh Latihan <i>Pliometrik</i> Terhadap Ketepatan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli SMA N 1 Sungai Aur.....	54
15. Rancangan Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i>	55
16. Tes Ketepatan <i>Smash</i>	60
17. Histogram Data AwalAwal Ketepatan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat	63
18. Histogram Batang Data Akhir Ketepatan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Awal Ketepatan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.....	84
2. Data Akhir Ketepatan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.....	85
3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Awal Ketepatan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.....	86
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Akhir Ketepatan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.....	87
5. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	88
6. Rangkuman Hasil Analisis Uji Beda <i>Mean</i> (uji t)	89
7. Daftar Nilai Presentil Untuk Distribusi t.....	90
8. Dokumentasi	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bolavoli merupakan cabang olahraga yang sangat membudaya di tengah kehidupan masyarakat. Sebagai olahraga yang banyak digemari, permainan bolavoli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Sebagai bukti bahwa cabang olahraga bolavoli merupakan olahraga yang digemari masyarakat, dapat kita lihat bahwa permainan bolavoli dilakukan oleh masyarakat atas berbagai tujuan. Antara lain sebagai rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Sebagai olahraga prestasi, olahraga bolavoli dibina pada klub atau perkumpulan guna melahirkan atlet-atlet yang berprestasi, baik dilingkungan masyarakat maupun di sekolah-sekolah.

Undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang keolahragaan nasional pasal 25 ayat 6, dinyatakan:

Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetensi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan undang-undang tersebut dapat dipahami bahwa lembaga pendidikan dapat dijadikan sebagai wadah untuk menumbuh kembangkan dan membentuk prestasi sebuah cabang olahraga. Untuk merealisasikan undang-undang tersebut maka di tiap-tiap lembaga pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga atau kelas olahraga. Unit kegiatan olahraga tersebut merupakan tempat bagi peserta didik untuk mengasah dan mengembangkan

potensinya pada satu cabang olahraga sehingga membentuk dan mencapai prestasi pada cabang olahraga tersebut. Wujud dari unit kegiatan olahraga ditiap-tiap jenjang pendidikan tersebut dapat berupa kegiatan pengembangan diri cabang olahraga ditingkat pendidikan SMA (sekolah menengah atas).

SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat melalui kegiatan pengembangan diri terus aktif melakukan pembinaan prestasi cabang olahraga bolavoli. Melalui kegiatan pengembangan diri, SMA Negeri 1 Sungai Aur melatih siswanya untuk mengembangkan potensi siswa pada cabang olahraga bolavoli. Dengan demikian hal ini dapat mengangkat harkat dan martabat siswa SMA Negeri 1 Sungai Aur sebagai atlet dan mengangkat serta mengharumkan nama sekolah. Selama ini prestasi yang berhasil diraih oleh atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur hanya dapat mencapai tingkat kabupaten semata. Pada iven O2SN 2015 yang baru saja usai dilaksanakan, atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur gagal mewakili Kabupaten Pasaman untuk iven O2SN tingkat Provinsi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel data prestasi cabang bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

Tabel 1. Data Prestasi Cabang Olahraga Bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Pada Iven O₂SN Tingkat Kabupaten Pasaman Barat

No	Tahun	Prestasi
1	2011	-
2	2012	-
3	2013	Harapan I
4	2014	Juara III
5	2015	Juara III

Sumber. Pembina Kegiatan Pengembangan Diri SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, pelatih bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur mengatakan bahwa atlet-atletnya belum mampu menjuarai O₂SN ditingkat Kabupaten Pasaman. Frekuensi latihan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu belum dapat menggenjot prestasi atlet SMA Negeri 1 Sungai Aur. Kegagalan atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur seringkali terjadi pada perempat final pada iven O₂SN di tingkat Kabupaten Pasaman. Kegagalan tersebut membuat harapan atlet SMA Negeri 1 Sungai Aur seringkali pupus untuk mewakili Kabupaten Pasaman pada O₂SN di tingkat provinsi.

Keterangan dari pelatih bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur bahwa kegagalan atletnya pada setiap pertandingan disebabkan oleh beberapa kesalahan. Antara lain; (1) *Smash* yang dilancarkan oleh atlet SMA Negeri 1 Sungai Aur seringkali keluar dari lapangan dan tidak terarah pada daerah petak lawan bahkan menyangkut di net, (2) Atlet SMA Negeri 1 Sungai Aur tidak mampu melakukan *blocking* dengan baik dari *smash* yang dilancarkan oleh lawan. Sebab lompatan *smash* lawan jauh lebih tinggi daripada lompatan *blocking* yang dilakukan oleh atlet SMA Negeri 1 Sungai Aur. Berdasarkan masalah tersebut, maka dapat dipahami bahwa titik permasalahan terjadi pada rendahnya kemampuan atlet SMA Negeri 1 Sungai Aur untuk melakukan teknik *smash*. Masalah pada atlet SMA Negeri 1 Sungai Aur diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi *explosive power* tungkai yang dimiliki oleh atlet. Hal tersebut terbukti dengan ketidak mampuan atlet untuk melakukan lompatan secara maksimal, sehingga hal ini menyulitkannya untuk menentukan arah

sasaran dari *smash* yang ia lakukan. Jika atlet mampu melakukan lompatan secara kuat dan cepat (maksimal) maka atlet dengan mudah menentukan sasaran (ketepatan) bola yang akan dipukul ke daerah pertahanan lawan, namun apabila tidak maka hal ini berlaku sebaliknya.

Ketepatan *smash* dalam permainan bolavoli dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah kondisi *explosive power* otot tungkai. Dengan memiliki *explosive power* otot tungkai yang baik, maka atlet dapat melakukan lompatan maksimal dengan kuat dan cepat pada saat melakukan *smash*. Sehingga dengan demikian atlet akan lebih mudah untuk menempatkan posisi jatuhnya bola di daerah pertahanan lawan (ketepatan *smash*). Seperti pendapat Herre dalam Arsil (2009:71-71) mengatakan “daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dalam kontraksi tinggi, kontraksi tinggi diartikan kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *explosive power* tungkai yang prima berkontribusi terhadap ketepatan *smash*. Untuk itu, maka kepada pelatih bolavoli mesti mampu memilih berbagai bentuk latihan yang dapat mengembangkan dan meningkatkan *explosive power* tungkai atlet. Dengan meningkatnya kondisi *explosive power* tungkai, maka hal ini dapat mempengaruhi ketepatan *smash* atlet bolavoli. *Pliometrik* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi *explosive power* tungkai. Menurut Johansyah Lubis dalam Hasanah (2013:3) “latihan *pliometrik* adalah salah satu latihan yang terfavorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai”.

Selain daya ledak otot tungkai, ketepatan *smash* bolavoli dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: Program latihan yang baik, metoda latihan, motivasi atlet, dan penguasaan teknik. Program latihan yang baik adalah program latihan yang berisi rancangan kegiatan yang akan dijalankan oleh atlet selama latihan. Kepiawaian seorang pelatih memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan ketepatan *smash* atlet sangat dibutuhkan. Metode latihan yang diterapkan mesti relevan dengan tujuan yang akan dicapai, yakni ketepatan *smash*. Apabila antara metode latihan yang diterapkan tidak relevan dengan tujuan yang akan dicapai, maka latihan yang dilakukan tidak dapat mencapai hasil yang efektif dan efisien.

Ketersediaan sarana dan prasarana latihan dalam usaha meningkatkan ketepatan *smash* memiliki arti yang cukup penting. Ketiadaan maupun keterbatasan jumlah sarana dan prasarana latihan seringkali menyulitkan pelatih untuk memilih bentuk latihan yang tepat guna meningkatkan ketepatan *smash* para atlet. Adapun sarana-prasarana latihan tersebut antara lain adalah lapangan permainan yang memadai. Jumlah bola yang ada harus sebanding dengan jumlah atlet yang akan berlatih, atau yang dibutuhkan dalam menjalankan program latihan.

Selanjutnya faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan *smash* adalah tingkat penguasaan teknik *smash* itu sendiri. Menurut Weineck dalam Syafruddin (2011:179) “tenik merupakan cara yang dikembangkan dalam praktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan

bahwa teknik *smash* merupakan cara khusus yang dikembangkan dalam permainan bolavoli guna menyelesaikan tugas gerakan. Tugas gerakan yang dimaksud dalam permainan bolavoli adalah usaha untuk memukul bola dengan kuat dan cepat yang diarahkan pada petak (daerah) lawan sehingga bola tersebut mati di daerah lawan untuk memperoleh point. Berdasarkan hal tersebut maka tingkat penguasaan teknik *smash* yang baik sangat berpengaruh terhadap kemampuan *smash* seorang pemain bolavoli. Oleh sebab itu semakin baik tingkat penguasaan teknik *smash* yang dimiliki oleh atlet, maka akan semakin baik pula kemampuan *smash* yang dimilikinya. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan atlet setiap kali melakukan *smash*, dimana bola yang *dismash* berhasil ditempatkan pada posisi yang sulit untuk diantisipasi lawan sehingga bola mati di daerah lawan. Kemampuan semacam ini dalam teknik bolavoli disebut dengan ketepatan *smash*.

Motivasi berlatih para atlet memiliki peranan yang penting dalam menjalani latihan *smash*. Apabila para atlet tidak termotivasi untuk berlatih, maka program latihan yang telah dirancang tidak akan terlaksana dengan penuh komitmen. Apabila setiap kali menjalani latihan motivasi atlet menurun maka atlet yang bersangkutan tidak sepenuh hati untuk mengikuti proses latihan. Bila hal ini terjadi maka sudah barang tentu satuan latihan yang telah dirancang tidak dapat mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Dengan demikian tujuan untuk melatih teknik *smash* tidak tercapai akibat dari tidak adanya komitmen menjalani latihan sesuai dengan program latihan yang telah dirancang.

Berdasarkan rendahnya kemampuan ketepatan *smash* yang dihadapi oleh atlet bolavoli SMA N 1 Sungai Aur, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Terkait dengan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah eksperimen, yakni meningkatkan ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur melalui latihan *pliometrik*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, antara lain:

1. Latihan *pliometrik* berpengaruh terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat
2. Kualifikasi pelatih berpengaruh terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat
3. Metode latihan yang tepat berpengaruh terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat
4. Ketersediaan sarana dan prasarana yang lengkap berpengaruh terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat
5. Motivasi berlatih berpengaruh terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat
6. Tingkat penguasaan teknik berpengaruh terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyak faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, maka penelitian ini dibatasi pada latihan *pliometrik*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat diajukan rumusan masalah; apakah terdapat pengaruh latihan *pliometrik* terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah dan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pliometrik* terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Jika penelitian ini dapat berjalan dan selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada:

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih dan pembina olahraga bolavoli dalam meningkatkan ketepatan *smash* atlet.
3. Sebagai bahan masukan bagi atlet bolavoli untuk melatih ketepatan teknik *smash*.

4. Sebagai bahan masukan dan sekaligus informasi bagi pelatih dan atletbolavoli SMA Negeri 1 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat untuk meningkatkan ketepatan *smash*.
5. Untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga bolavoli dan ilmu keolaharagaan.