

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DENGAN MENGGUNAKAN METODE  
SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH**

**(Studi Eksperimen Pada Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo)**

**SKRIPSI**

**untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh**

**RISKI**

**NIM 2012/1202392**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

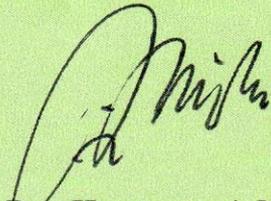
### SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo.  
Nama : Riski  
BP/NIM : 2012/1202392  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 3 Februari 2016

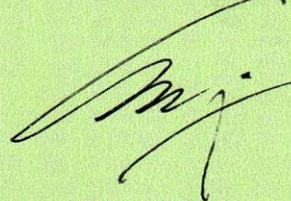
Disetujui oleh

Pembimbing I,



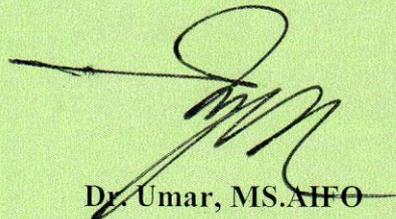
**Drs. Hermanzoni, M.Pd**  
NIP. 19600430 198602 1 001

Pembimbing II,



**Drs. M Ridwan, M.Pd**  
NIP. 19600724 198602 1 001

Ketua Jurusan Kepelatihan



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

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Riski  
NIM : 1202392/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Peguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit  
Terhadap Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli  
SMK Negeri 1 Lintau Buo.**

Padang, 3 Februari 2016

Tim Penguji

Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd

Sekretaris : Drs. M Ridwan, M.Pd

Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd

Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd

Anggota : Dr. Umar, MS.AIFO

Tanda Tangan

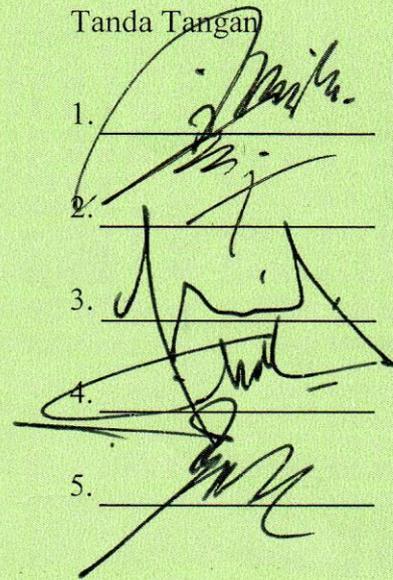
1.

2.

3.

4.

5.



## PERNYATAAN

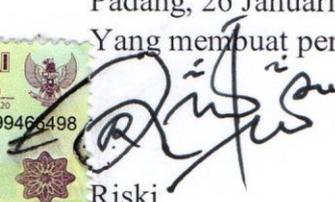
Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan 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, 26 Januari 2016

Yang membuat pernyataan



  
Riski

NIM 2012/1202392

## ABSTRAK

**Riski. 2016.** Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo.

Masalah dalam penelitian ini diduga rendahnya tingkat kemampuan *smash* pemain bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan seberapa besar pengaruh latihan pliometrik dengan menggunakan metode sirkuit terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasi experiment*). Populasi dalam penelitian adalah semua pemain bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo yang mengikuti latihan bolavoli berjumlah 25 orang terdiri dari 12 pemain putra dan 13 pemain putri. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dalam penelitian ini sampel hanya pemain putra dengan jumlah 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini didapat melalui tes kemampuan ketepatan *smash* dengan menggunakan sasaran yaitu *smash diagonal* dan *smash frontal*, *smash* dilakukan masing-masing 15 kali berturut-turut. Teknik analisis data yang digunakan adalah rumus statistik uji t.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan pliometrik dengan menggunakan metode sirkuit terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo. Peningkatan kemampuan *smash* ini dapat dilihat dari data *pre-test* diperoleh rata-rata 40,42 dan data *post-test* diperoleh rata-rata 44,67. Kemudian ditunjukkan dengan  $t_{hitung} = 10,900 > t_{tabel} = 1,796$ . Artinya  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima karena latihan pliometrik dengan menggunakan metode sirkuit berpengaruh terhadap kemampuan *smash* pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan *Smash***”.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Pelaksanaan Latihan Pliometrik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli SMKN 1 Lintau Buo.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. M Ridwan, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
5. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan semangat dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Kemampuan <i>Smash</i> .....	11
2. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai.....	16
3. Hakekat Latihan Pliometrik .....	22
4. Hakekat Metode Latihan Sirkuit .....	31
B. Penelitian Yang Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual.....	38

D. Hipotesis Tindakan .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Subjek Penelitian .....	41
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
D. Latar Penelitian .....	43
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	43
F. Prosedur Penelitian .....	45
G. Teknik Analisis Data .....	46
<b>1. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	50
C. Pengujian Hipotesis .....	52
D. Pembahasan .....	53
E. Keterbatasan Penelitian.....	56
<b>2. BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Sebaran Populasi Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo.....	41
2. Pengawas Dan Tenaga Pembantu .....	45
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Pre-Test</i> .....	48
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Post-Test</i> .....	49
5. Rangkuman Uji Normalitas Kemampuan <i>Smash</i> .....	51
6. Uji Homogenitas Data.....	52
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Teknik Kemampuan <i>Smash</i> .....	14
2. Langkah Awal Dalam <i>Smash</i> .....	15
3. Tolakan Saat Meloncat.....	15
4. Gerakan Memukul Bola Saat Melayang Diudara .....	16
5. Posisi Saat Pendaratan Setelah Melakukan <i>Smash</i> .....	16
6. Latihan <i>Hexagon Drill</i> .....	25
7. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> .....	25
8. Latihan <i>Box Jump</i> .....	26
9. Latihan <i>Hurdle Hops</i> .....	27
10. Latihan <i>Side Hops</i> .....	28
11. Latihan <i>Double Leg Hops</i> .....	29
12. Latihan <i>Sit-Up</i> .....	30
13. Latihan <i>Push-Up</i> .....	31
14. Contoh Pelaksanaan Latihan Metode Sirkuit.....	37
15. Kerangka Konseptual .....	39
16. Tes Ketepatan <i>Smash</i> .....	44
17. Areal Pelaksanaan Tes Kemampuan <i>Smash</i> .....	44
18. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> .....	49
19. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> .....	50
20. Alat Yang Digunakan Dalam Pengambilan Data .....	81
21. Pelaksanaan <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> .....	82

22. Latihan <i>Double Leg Hops</i> .....	83
23. Latihan <i>Push-up</i> .....	83
24. Latihan <i>Hexagon Drill</i> .....	83
25. Latihan <i>Back-up</i> .....	83
26. Latihan <i>Hurdle Hops</i> .....	83
27. Latihan <i>Sit-up</i> .....	83
28. Pemain Sedang Melakukan Latihan Pliometrik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit.....	84
29. Foto Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo .....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	61
2. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	69
3. Surat Keterangan UPTD Pengawasan Mutu Barang .....	70
4. Surat Izin Penelitian SMK Negeri 1 Lintau Buo .....	71
5. Surat Keterangan Penelitian SMK Negeri 1 Lintau Buo .....	72
6. Surat Keterangan/Rekomendasi KESBANGPOL.....	73
7. Data Hasil Penelitian.....	74
8. Uji Normalitas ( <i>lilliefors</i> ).....	75
9. Uji Homogenitas Data.....	76
10. Distribusi Frekuensi .....	78
11. Pengujian Hipotesis.....	79
12. Peralatan Yang Digunakan Dalam Pengambilan Data.....	81
13. Pengambilan Data <i>Pre-Test</i> .....	82
14. Bentuk-Bentuk Latihan .....	83
15. Pelaksanaan latihan pliometrik dengan menggunakan Metode Latihan sirkuit .....	84
16. Foto Bersama Tim Bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo .....	85
17. Nilai t tabel .....	86
18. Kurva Normal.....	87
19. Nilai Kritis Untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	88

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan olahraga saat ini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, dan pendidikan. Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang diantaranya adalah pembangunan dibidang olahraga.

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional maka diharapkan akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan

totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat dan pelaku olahraga.

Cabang olahraga yang mendapat perhatian dan pembinaan tingkat daerah sampai tingkat nasional dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang dikembangkan salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. Permainan bolavoli menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat kota sampai masyarakat desa, dari anak-anak, remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita.

Erianti (2004: 2) mengemukakan “Ide dasar permainan bolavoli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan”. Boalvoli merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin. Permainan bolavoli merupakan olahraga yang tidak langsung kontak badan, karena dibatasi oleh jaring atau net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan dan mematikan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh jaring atau net.

Berdasarkan ide permainan bolavoli yaitu mengembalikan dan mematikan bola ke daerah lawan guna memperoleh angka (*point*), maka sangat dibutuhkan kemampuan *smash* yang baik. Dalam hal ini, daya ledak sangat berperan penting ketika melakukan lompatan dan akan memudahkan pemain untuk melakukan *smash* dan *block*.

Untuk meraih dan mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan berkesinambungan, serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni suatu cabang olahraga.

Ada empat faktor yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi puncak, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, keempat faktor tersebut saling berkaitan satu sama lain. Menurut Syafruddin (2004: 11) mengatakan bahwa: “Olahraga bolavoli merupakan olahraga permainan yang membutuhkan latihan-latihan yang terarah dan sistematis seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis). Kerjasama keempat faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama faktor kondisi fisik”.

Latihan kondisi fisik merupakan latihan dasar yang perlu didahulukan, sehingga mampu menunjang latihan teknik, taktik dan mental. Latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis, terprogram, dan terarah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Tujuan latihan kondisi fisik yaitu untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi, dan merupakan salah satu faktor untuk dapat meningkatkan serta memantapkan kualitas teknik dalam

pencapaian prestasi puncak suatu cabang olahraga seperti bolavoli. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolavoli, mereka harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk menunjang kemampuan teknik yang dimilikinya. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang pemain tanpa diimbangi dengan kemampuan fisik yang baik akan sulit untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Hal ini dapat memacu para pembina dan pelatih untuk meningkatkan kemampuan bermain para pemainnya agar menjadi pemain profesional.

Unsur kondisi fisik sangat dibutuhkan dan berpengaruh besar terhadap prestasi cabang olahraga bolavoli adalah daya ledak. Menurut Harre dalam Arsil (1999: 71) “Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi”. Daya ledak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Irawadi (2014: 170) mengatakan bahwa “Daya ledak ditentukan oleh beberapa faktor yaitu jenis serabut otot, panjang otot, kekuatan otot, suhu otot, jenis kelamin, kelelahan, dan reaksi otot terhadap rangsangan saraf”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan unsur kondisi fisik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor dan berperan penting dalam permainan bolavoli supaya dapat meloncat dengan tinggi terutama dalam melakukan *smash*.

Selain pembinaan kondisi fisik, penguasaan teknik juga harus dilatih. Teknik merupakan suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Dengan demikian

teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku. Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa macam teknik dasar antara lain, (1) Servis, (2) Passing, (3) Umpan, (4) *Smash* dan (5) *Block*, (Erianti 2004:103). Salah satu teknik yang dominan digunakan pemain untuk menyerang atau mematikan bola di daerah lawan adalah dengan teknik *smash*. *Smash* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bolavoli untuk penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan.

Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* diperlukan raihan yang tinggi, seorang pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai yang kuat agar tinggi lompatan semakin tinggi dan kemampuan *smash* semakin baik sehingga bola dapat dipukul secara tajam ke bawah dan memungkinkan lawan sulit untuk menerimanya. Selain teknik *smash*, teknik *block* juga membutuhkan daya ledak otot tungkai yang kuat untuk menghasilkan lompatan yang tinggi. Oleh karena itu daya ledak otot tungkai dalam cabang olahraga bolavoli sangat penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap pemain dalam permainan bolavoli untuk melakukan *smash* dan *block*.

SMK Negeri 1 Lintau Buo merupakan salah satu sekolah yang melakukan pembinaan terhadap permainan bolavoli baik latihan fisik, teknik dan taktik yang dimiliki. Pembinaan ini diharapkan dapat menciptakan pemain yang berkualitas, diperhitungkan dalam setiap kejuaraan yang diikuti dengan tujuan untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan antar sekolah di tingkat daerah bahkan tingkat nasional. Frekuensi latihan dilakukan setiap hari

senin, rabu, jum'at, dan minggu. Rata-rata setiap latihan para pemain memiliki frekuensi latihan 1 sampai 2 jam, dengan waktu latihan mulai pukul 16.00-18.00. Tujuan diadakannya latihan bolavoli ini yaitu untuk dapat meraih prestasi pada pertandaingan di tingkat daerah bahkan tingkat nasional.

Prestasi yang pernah dicapai di Kejuaraan Tingkat Pelajar oleh pemain putri SMK Negeri 1 Lintau Buo yaitu menjadi juara 3 pada tahun 2011 sedangkan prestasi pemain putera menjadi juara 4 pada tahun 2013, menurut informasi dari pelatih pemain putera dan pemain putri SMK Negeri 1 Lintau Buo pada Kejuaraan Tingkat Pelajar tahun berikutnya mengalami kekalahan dari lawan yang berhasil menjadi juara 1.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan pelatih pada waktu praktek lapangan kependidikan di SMK Negeri 1 Lintau Buo tanggal 4 oktober 2015, ketika melakukan latihan maupun pertandingan masih banyak pemain yang memiliki kemampuan *smash* kurang tajam dan mudah dikembalikan oleh lawan kemudian *block* yang dilakukan masih dibawah bola sehingga *smash* lawan mudah melewati *block*. Pemain juga mengalami kendala saat melakukan loncatan terutama pada saat melakukan *smash* dan *block* dan sering melakukan kesalahan dalam permainan. Hal itu membuat mereka kesulitan untuk mendapatkan point dan memenangkan pertandingan.

Menurut informasi dari pelatih bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo, kemampuan *smash* yang kurang tajam dan *block* yang masih dibawah bola disebabkan oleh rendahnya daya ledak otot tungkai para pemain sehingga umpan bola yang diberikan pengumpan tidak mampu diselesaikan dengan

pukulan yang baik karena bola yang dipukul tidak tajam, mudah ditahan lawan dan tidak melewati net sehingga bola sering jatuh dilapangan sendiri. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan *smash* pemain bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo masih rendah sehingga *smash* yang dilakukan kurang tajam.

Rendahnya kemampuan *smash* disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, daya ledak otot tungkai, bentuk latihan pliometrik yang diberikan oleh pelatih, metode latihan seperti metode latihan sirkuit dan metode latihan interval yang belum optimal. Disamping metode latihan, banyak lagi hal yang mempengaruhi kemampuan *smash* seperti kurangnya sarana dan prasarana, gizi, kemampuan pelatih dalam memilih model-model latihan, dan program latihan yang diberikan pelatih.

Dari beberapa faktor penyebab rendahnya kemampuan *smash* pemain bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo, peneliti hanya memilih latihan pliometrik dengan menggunakan metode sirkuit karena dengan latihan pliometrik yang dilaksanakan dengan menggunakan metode sirkuit akan memperoleh kegunaan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai sehingga akan dapat menunjang seorang pemain untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* guna mencapai kemenangan yang diharapkan.

Menurut Irawadi (2014: 174) “Latihan untuk meningkatkan daya ledak otot, bisa diberikan dengan metode pengulangan setiap bentuk latihan atau dirangkai beberapa bentuk latihan dengan menggunakan metoda latihan sirkuit”.

Metode latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk latihan yang berbeda-beda. Latihan ini merupakan suatu rangkaian, dimana setelah selesai satu pos, maka pindah ke pos selanjutnya. Perpindahan dari pos ke pos dilakukan secara berurut dan diselingi oleh waktu istirahat. Jumlah pos selain tergantung pada sasaran latihan yang diinginkan, kondisi pemain, juga ditentukan oleh waktu yang tersedia. Para pakar menganjurkan agar menggunakan 6 pos minimal dan 12 pos maksimal. Jumlah pos disesuaikan dengan tujuan dan tingkat kemampuan pemain.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian pada pemain bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo dengan Latihan Pliometrik dengan menggunakan Metode Sirkuit sebagai Variabel Bebas dan Kemampuan *Smash* sebagai Variabel Terikat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah berikut:

1. Kondisi fisik berpengaruh dalam mencapai prestasi puncak dalam permainan bolavoli.
2. Teknik yang dimiliki berpengaruh dalam mencapai prestasi puncak.
3. Taktik yang diterapkan berpengaruh dalam mencapai prestasi puncak.
4. Mental yang dimiliki berpengaruh dalam mencapai prestasi puncak.
5. Sarana dan prasarana berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *smash* pemain bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo.

6. Kemampuan pelatih dalam memilih bentuk latihan yang berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *smash* pemain bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo.
7. Penerapan latihan pliometrik dengan menggunakan metode sirkuit berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *smash* pemain bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas banyak faktor yang mempengaruhi daya ledak, karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi dengan Latihan Pliometrik menggunakan Metode Sirkuit dengan kemampuan *smash* pemain bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah penelitian, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah Latihan Pliometrik Menggunakan Metode Sirkuit Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan dan mengetahui Pengaruh Latihan Pliometrik dengan menggunakan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli SMK Negeri 1 Lintau Buo.

## F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, peneliti mengharapkan manfaat yang akan diperoleh diantaranya:

### 1. Untuk Peneliti

Sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

### 2. Untuk Pelatih Dan Pemain

Sebagai pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan kemampuan *smash* pemain yang masih memiliki kemampuan *smash* yang kurang tajam dan dengan penelitian latihan pliometrik dengan menggunakan metode sirkuit ini bisa diterapkan kepada pemain bolavoli untuk memperoleh kemampuan *smash* yang baik.

### 3. Untuk Umum

Sebagai informasi dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti serta bahan referensi bagi perpustakaan dalam menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP.