

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan sistematis yang bertujuan untuk memelihara, mendorong, dan meningkatkan potensi fisik, mental, dan sosial. Oleh karena itu, olahraga memerlukan suatu wadah untuk mewadahi atlet dalam usahanya menuju pengembangan dan pemberdayaan prestasi melalui olahraga. Membina dan mengembangkan olahraga nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi yang maju dan berkesinambungan. Alhasil, akan ada perkembangan di bidang olahraga, berkat hadirnya platform atau fasilitas yang dapat membantu atlet atau calon atlet dalam meraih kesuksesan. Saat ini olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi masyarakat, sehingga dapat dilihat banyak sekali orang-orang yang melakukan aktivitas olahraga. Masyarakat sudah tahu bahwa dengan melakukan olahraga dapat bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran tubuh. Didalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun sebagai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Salah satu olahraga yang paling populer yang sangat digemari oleh masyarakat saat ini adalah olahraga bola voli. Permainan bola voli ini sangat mudah dilakukan apabila mau berlatih dan banyak sekali kejuaraan atau turnamen di pedesaan maupun perkotaan. Alasan ini yang olahraga bola voli sudah sangat berkembang pesat dikalangan masyarakat mulai dari anak-anak, orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga bola voli pada umumnya harus memiliki pukulan, jumping dan juga teknik skill, kemampuan dalam melakukan lompatan yang tinggi, melakukan variasi menyerang maupun bertahan selain itu juga harus memiliki daya tahan yang bagus.

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer diseluruh penjuru dunia, khususnya di Indonesia bola voli menjadi primadona baru yang peminatnya cukup banyak hanya kalah dari sepakbola dan lebih baik dibandingkan bola basket. Dalam bola voli sendiri terdapat beberapa induk

organisasi yakni FIVB yaitu badan yang membidangi olahraga bola voli secara global / internasional di seluruh dunia, sedangkan induk bola voli se asia adalah AVC, di Indonesia sendiri bada yang bernaung adalah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Pertandingan Bola voli atau kompetisi pun sudah banyak yang berjalan seperti Piala Dunia, Piala Asia, maupun Proliga hingga turnamen antar kampung (tarkam) yang sangat digandrungi masyarakat Indonesia. Prestasi olahraga bola voli di Indonesia pun semakin tahun semakin meningkat hingga mampu bersaing di tingkat internasional, hal ini juga berpengaruh pada peminatan masyarakat terhadap olahraga bola voli semakin bergairah.

Perkembangan permainan bola voli sangatlah pesat selain untuk melatih kebugaran jasmani bola voli menjadi sebuah hiburan tersendiri untuk masyarakat umum dapat dilihat dari antusias masyarakat yang memainkan olahraga bola voli ketika sore hari. Jika berbicara tentang bola voli, tentunya akan banyak sekali pembahasan didalamnya mulai dari sistem pertandingan, insfrastruktur latihan, dan juga teknik dasar permainan. Teknik dasar permainan bola voli memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang permainan agar bisa lebih baik lagi. Perbandingan kualitas antar pemain dapat dilihat dari penguasaan teknik dasar permainan bola voli itu sendiri yang dapat digunakan untuk membantu dalam permainan tim.

Melihat sebegitu pentingnya penguasaan teklinik dasar permainan bola voli sudah semestinya seorang pemain mulai memperhatikan atau melatih beberapa teknnik dasar yang ada dalam permainan bola voli. Beberapa teknik dasar tersebut adalah servis (*service*), pasing (*passing*), blok (*block*), smes (*smash*). Semua teknik atau gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain untuk menjalankan tugasnya dalam bermain bola voli dan teknik tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain dengan baik dan memiliki kualitas lebih dari pemain lainnya.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah pasing dan smes. Teknik ini mempunyai peranan penting baik untuk mengumpan (*passing*), bertahan ketika mendapat serangan dari lawan sementara

smes yang baik juga akan sangat penting karena poin yang sering di peroleh dengan teknik smes ini. Pemain yang memiliki passing yang baik akan menjadi lebih istimewa ketika melakukan pertahanan dan proses serangan. Dan pemain bola voli yang memiliki smes baik juga akan menjadi lebih istimewa oleh karena itu perlu dilatih kekuatan power otot tungkai agar dapat mempunyai smes yang baik melalui lompatan atau *jumping* yang tinggi.

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik smes maupun blok adalah dengan melatih pukulan dan lompatan dengan menggunakan teknik yang baik dan benar. *Plyometric* merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah latihan power tungkai. *Plyometric* ditujukan kepada latihan yang menggunakan pergerakan otot-otot untuk menahan beban ke atas dan menghasilkan power atau kekuatan eksplosif. Contoh latihan *plyometric* di antaranya adalah dengan menggunakan metode latihan *Hurdle Jump* (lompat gawang). Dalam olahraga bola voli *power* tungkai sangat berperan sekali di dalam *jumping* (melompat). Dengan memiliki *power* tungkai yang baik diharapkan dapat melakukan penyerangan (*smash*) atau pun pertahanan (*blok*) dengan baik.

Peneliti mengamati dalam pertandingan bola voli penekanannya tidak hanya pada teknik dan taktik tetapi juga pada aspek fisik. Selain ketrampilan teknik itu kemampuan *vertical jump* yang tinggi juga sangat dibutuhkan untuk menunjang permainan agar bisa mencetak poin dan memenangkan pertandingan, baik melalui serangan maupun pertahanan. *Vertical Jump* adalah kemampuan untuk mengangkat tubuh atau melompat ke atas dan mencapai jangkauan setinggi mungkin. Kemampuan seseorang dalam melakukan lompatan *vertical jump* yang baik sangat dipengaruhi oleh kekuatan dan daya ledak otot kaki.

Proses latihan ekstrakurikuler bola voli di SMKN 2 Nawangan sendiri masih terdapat kendala dalam proses latihan yang mengakibatkan program latihan kurang berjalan dengan maksimal. Beberapa kendala selama proses latihan diantaranya kurang adanya program latihan yang jelas dalam proses latihan, hal ini menyebabkan para pemain masih mempunyai banyak kekurangan terutama dalam saat bertanding. Hal ini dapat di lihat ketika para pemain

mengikuti turnamen, baik dari turnamen internal sekolah maupun turnamen eksternal seperti antar sekolah. Para pemain seakan masih kesulitan dalam melakukan smash pada saat pertandingan berlangsung, hal ini dapat dilihat dari banyaknya pemain pada saat melakukan jumping smash masih rendah dan bola tidak bisa melewati net atau block yang dilakukan oleh lawan. Maka dari itu peneliti akan mencoba menerapkan *treatment* latihan *plyometric* terhadap para pemain pada saat jadwal latihan bola voli berlangsung yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai jumping smash pemain.

Dengan permasalahan rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai yang mempengaruhi kualitas jumping smash pemain ekstrakurikuler bola voli di SMKN 2 Nawangan, maka dari itu penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric hurdle jump* terhadap kemampuan power otot tungkai ekstrakurikuler cabang olahraga bola voli di SMKN 2 Nawangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi, diantaranya sebagai berikut:

1. Program latihan yang dilakukan oleh pemain ekstrakurikuler bola voli SMKN 2 Nawangan belum berjalan maksimal.
2. Faktor internal yang mempengaruhi minat pemain dalam melakukan latihan.
3. Kemampuan jumping smash pemain yang masih kurang terutama pada bagian kekuatan *power* otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, batasan ruang lingkup dari penelitian yang akan dilakukan adalah peneliti hanya membatasi permasalahan rendahnya kemampuan *power* otot tungkai yang mempengaruhi kualitas jumping smash pemain ekstrakurikuler bola voli SMKN 2 Nawangan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, didapatkan rumusan masalah yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric hurdle jump* terhadap kemampuan power otot tungkai ekstrakurikuler bola voli SMKN 2 Nawangan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *plyometric hurdle jump* terhadap kemampuan power otot tungkai ekstrakurikuler bola voli SMKN 2 Nawangan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian pengembangan ini mempunyai beberapa manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan sumber ilmu pengetahuan bagi mahasiswa pendidikan olahraga tentang manfaat latihan *plyometric* dalam cabang olahraga bola voli.

2. Praktis

Sebagai salah satu metode latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump* pada permainan bola voli dan sebagai sumber ilmu yang berguna khususnya bagi pemain ekstrakurikuler bola voli SMKN 2 Nawangan.